پەیوەندیو مامەڵەکردنو ڕێگاکانی لە یەکدی تێگەیشتن

نوسینی: وێندی گرانت
پەرچڤەی: شێرزاد حەسەن

پەیوەندییەکان:

ئەگەر تۆ تەنیاو دوورەپەرێز نەبیتو خۆت لەخەڵكو دونیا جیانەکەیتەوە، مەحاڵە بتوانیت خۆت لەپەیوەندییەکان بدزیتەوە.

ئێمە هەمیشە لەناو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا دەژینو تیایدا نوقمین چونکە ئەو پەیوەندیو ئاڵو گۆڕە ئادەمیانە بەرد ئەو بناغەین کە ئێمە ژیانی خۆمانی لەسەر بنیات دەنێین، سەرەڕای ئەوەش ئێمە لەناو ئەو پەیوەندییانەدا خۆمان دەپارێزینو بۆ دڵنیایی دەگەڕێین.

لە فەرهەنگدا کە پێناسەی (پەیوەندی) دەکات؛ وەك ئەڵقەو بازنە پێناسەی کردووە کە شتەکانو کەسەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، یان وەك دامەزراندنی پردی بەیەکەوە گرێدانی کەسەکانو سازدانی ئەو پەیوەستبوونە- پێناسە بەوە تەواو دەبێت کە ئەوەیان حاڵەتێکە یان دۆخێکە کە هەر یەکێك بەوی دیکە دەبەستێتەوەو بەیەکیان دەگەیەنێت. بەڵام ئەو شێوازو ڕێگەیەی کەتیایدا ئەو پەیوەستبوونو بەیەك گەیشتنە

دروست دەبێت زۆر گرنگە بۆ تێگەیشتنو چاککردنی پەیوەندی.

بەشێوەیەکی سروشتی یەکەم پەیوەندی هەر یەك لە ئێمە لەگەڵ دایکی خۆیدایە. زۆربەی کات ئەمەیان هەستێکی جوان دەخوڵقێنێت.

لەو قۆناغەدا کە ساواینو تا دواتریش ئەوان ئاگایان لە ئێمەیەو پەروەردەمان دەکەن، خۆشەویستیو سۆزمان پێ دەبەخشنو ئارامی ئاسوودەگیمان بۆ فەراهەم دەکەن،جگە لە دابینکردنی هەموو پێویستیەکانی حەوانەوە، هەر ئەم ئەزموونەشە کە بناغەیەك دادەمەزرێنێت بۆ هەموو چەشنە پەیوەندییەکانی ڕۆژانی ئایندەی ژیانمان- ئەوەیان دەبێت بە نموونەیەك بۆ پەیڕەوکردن. لەگەڵ تێپەڕبوونی ڕۆژگاردا هێدی هێدی کە پتر پێدەگەین، پەیوەندی زۆرتر دادەمەزرێنین؛ پەیوەندی پتر لەگەڵ باوك، براکان،

خوشکەکان، باپیرەو داپیرەو کەس‌و کارە نزیکەکانمان. لە دوای چەند ساڵێکی کەم دەکەوینە سەرکێشی چوونە دەرەوەو دوورکەوتنەوە لە دڵنیایی‌و ئاسایشی ماڵ، جگە لەدامەزراندنی پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێکانمان دەرودراوسێ، مامۆستاکان‌و کەسانێك کە دەستەڵاتدارن. ئیدی جیهانی خۆمان تا بێت بەرفراوانتر دەکەین.

لە هەر شوێنێك کونجێکی ئەم دونیایەدا پێویستیەکان تێرو دابین بکرێن، جۆرێك لە پەیوەندی دروست دەبێت. هەتا لە نێوان پیاوێك‌و سەگەکەیدا پەیوەندی هەیەکە تیایدا هەر یەکەیان پێویستیەکانی ئەوی دیکەیان تێر دەکات: لە ئاسایش‌و دڵنیایی، خۆراك‌و پەناگا کە لەلایەن پیاوەکەوە بۆ سەگەکەی دابین دەکرێت، لەبەرامبەر ئەوەدا سەگەکە یاوەری خاوەنەکەی دەکات‌و گوێڕایەڵی دەبێت، دەیپارێزێت، هەر ئەو هۆیەشە کەوا دەکات سەگەکە مەشق بکات تا ئەو ڕۆڵ‌و ئەرکە ببینێت. ئەوان، هەردووکیان، بە هێمنی‌و ئاشتیەوە لەگەڵ یەکدی هەڵدەکەن.

هەروەها ئێمە پەیوەندیمان لەگەڵ ژینگەو سروشتی دەوروبەرمان هەیەو ئەو جیهانەی کە تیایدا دەژین، چ خەمناکە کە ئێمە هەست بەوە نەکەین‌و بێباك بین بەرامبەر ژینگەی خۆمان، هەر ئەو بێباکیە وای‌کرد کە چەندەها دارستان وێران بکرێن، دەوروبەرمان پیس‌و ژەهراوی بێت، پیسی‌و ئاوەڕۆ زۆر لە سەرچاوە سروشتیەکانی سەر ئەم زەوی‌یەی وێران کردووە.

ئێمە هەر هەموومان چەندەها پێویستیمان هەن، ئەو پێویستییانەش دەبنە بنەماو کرۆکی بوونمان، هەموو پێویستیەکانی منداڵێکی تازە لە دایکبوو بە تەواوەتی لەلایەن دایکیەوە دابین دەکرێت، لەو سەرەتایەو لەو ڕۆژە زووانەدا پێویستیەکانی دایکە لەو هەستە سروشتیە خۆی دەنوێنێت کە تەواو بایەخ بە کۆرپەکەی بدات؛ هەردووکیان ئارام‌و قایلن‌و پەیوەندییەکی جوان‌و بەهێزیش لەنێوانیاندا دروست دەبێت. ئەگەر، لەبەر هەر هۆیەك، دایکە لە کۆرپەکەی وەڕس‌و بێزار بێت، یان بەراستی خۆزگە بخوازێت کە ئەو منداڵەی نەبووایە، ئەوکات ئەم چەشنە پەیوەندییە پڕ لە خۆشی‌و ڕەزامەندییە دروست نابێت. کاریگەری‌و دەرئەنجامەکانی ئەو بێزاربوون‌و ڕەتکردنەوەیە زۆر زوو ئاشکرا دەبن، بەتایبەتی لەسەر ڕەفتاری منداڵەکەدا کەهەست بە دڵنیایی‌و ئاسوودەگی ناکات، لەوەدا کە توانای نیە هەست‌و نەستی خۆی دەرببڕێت، دووچاری تووڕەیی‌و بێزارییەکی زۆر دەبێت، یاخود کەسایەتیەکی وای لێ دەردەچێت کە لە داواکردن تێر نابێت‌و نازانێت ڕەزامەندی چی‌یە.

هەندێك جار ڕوو دەدات کە دایکەو منداڵەکەی، لەو ساڵە ئاسکانەی سەرەتای تەمەنی منداڵەکە، لە یەکدی دابڕێن‌و جیاببنەوە، هەڵبەت هەستی دۆڕان‌و لە دەستچوون بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ لە ساڵانی تەمەنی منداڵەکەدا کاریگەری زۆر خراپی دەبێت، ئەو ئەزموونە تاڵە کاردەکاتە سەر لەبەری ژیانی داهاتووی، بەتایبەتی پەیوەندییەکانی. ئەم کەسە بەدبەختانە بە قورس‌و زەحمەتی دەزانن کە بڕواو متمانەیان بە خەڵکی هەبێت‌و ترسێکی قووڵیان لە هەر چەشنە جیابوونەوەو لێکدابڕانێك هەیە. زۆر جاران هەست‌و سۆزیان سەرکوت دەکرێت یان ئەوەتا نکوڵی لێ دەکرێت منداڵێك کە لە خۆشەویستی‌و سۆز دابڕابێت؛ ئەگەری ئەوەی‌هەیە کە حەز بکات هەموو شتێك موڵکی ئەو بێت‌و داگیری بکات یاخود بەغیلی‌و ئیرەیی بە هەموو کەسێك‌و شتێك دەبات، هەر هەموو ئەو شتانەشی کە وەك هەڕەشەو مەترسی لەسەر خۆی حسابیان بۆ دەکات.

ئێمە کە بۆ یەکەمین جار دڵدار دەبین‌و کەڵکەکەی عیشق دەکەوێتە سەرمان بۆ هەمیشە ئەو هەستەمان لەلا دروست دەبێت کە ئەوەیان پەیوەندییەکی جوان‌و سەراسیمەیە. ئێمە بە تەواوەتی لە قۆناغی ئەڤینداری جەخت دەکەینە سەر خەسڵەتە جوان‌و باشەکانی ئەو کەسەی کە خۆشمان دەوێت‌و بەتەواوەتی چاومان کەم‌و کوڕی‌و ئەنگی‌و خاڵە لاوازەکانی بەرامبەرمان نابینێت. هەتا گەر کەسێك لێمان بپرسێت‌وگومان لە ئێمە بکات، لەوەدایە هەر نکوڵی لێ بکەین‌و دان بەوەدا نەنێین کە ئەو خۆشەویستەمان کەم‌و کوڕی هەیە، هەر بەڕاستیش بڕوا بەچاوی خۆمان دەکەین‌و بەس. کەسانێك کە دەڵێن (خۆشەویستی کوێرە) دەقاو دەق وەسفە بۆ ئەو دۆخەی کە ئێمە تیایدا دەژین. بە هەرحاڵ.. لەگەڵ تێپەڕینی ڕۆژگاردا– چونکە مەحاڵە لەسەر ئەو دۆخە تەندروست‌و نمونەییە بمێنێتەوە، بەتایبەتی لە دونیایەکی واقیعیدا کە ناکرێت هەتا هەتایە خۆش خەیاڵ بین– ئیدی وا لێ دێت کە چاومان هەندێك شت ببینێت کە (ئەوەندە جوان‌و

سەرنج ڕاکێش نین) کە لە کەسایەتی خۆشەویستەکەماندا هەن. ئیدی لەو بەهەشتە دێینە خوارێو لەسەر زەمینی واقیع دادەبەزین و دەکەوینە ناو ئەو بازنەو تەلبەندو سنوور بەندییەی کە نامێڵێت وەك مرۆڤ بژین، یان بە واتایەکی دیکە ببین بە مرۆڤ.

ئەمەیان هێشتا چاکە گەر هەریەك لەو دڵدارە بجوڵێت و بیەوێت پەیوەندییەکان ڕێك بخاتەوەو خۆی لەگەڵ ئەو دیکە بگونجێنێت، مەبەستی بێت لەگەڵ هاودەمەکەیدا هەمان هەنگاو هەڵبێنێت. گرفت و کێشەکان لێرەوە دەست پێدەکەن کە یەکێك لەو جووتانە (کەپڵ) هەر هەڵەو کەم و کوڕی بدۆزێتەوە یان هەر گلەیی بکات و ڕەخنەبگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان هێشتا بە تەواوەتی جەخت بکاتە سەر لایەنە جوان و خەسڵەتە شیرینەکانی بەرامبەرەکەی. لەم دۆخەدا زۆر ئاماژەو قسەو داوا هەتا گەر بێ مەبەست بوترێن و ئازار بەخشیش نەبن هەر خەراپ دەکەونەوە، هەر بۆ نموونە گەر تۆ سەرنجێکی وا دەربڕیت و بڵێیت- (تۆ بەراستی مەبەستت بوو کە چێشتەکە پتر بکوڵێت) یان (ئەرێ تۆ داەتوانیت گەرماوەکە پاك بکەیتەوە دوای ئەوەی کەخۆت تێداشۆری؟)

ئا ئەم چەشنە سەرنج و توانجانە بەسن بۆ ئەوەی کە ئازارێکی قووڵ و درێژخایەن بەجێ بێڵن. ئەو کاتانەی ئێمە دڵدارو دڵخوازین زۆر ئامادەین کە زوو برینداربین و شکستەبار بین و ئازاری قووڵ بچێژین، هەمیشە ناسك دەبینەوە بۆ وردو خاش بوون.

لەگەڵ برادەرێکمدا گفت و گۆمان لەسەر ئەوە دەکرد، ئەم پێی وتم کەلە ڕۆژانی یەکەمی ژن هێنانەکەیدا هەست و ئەستێکی گەرم و گوڕو توندوتۆڵ لە نێوان خۆی و ژنەکەیدا هەبووە، بەڕادەیەك کە ژنە ئامادەنەبووە هیچ شتێکی بداتێ گەر تەواوو ساغ نەبووبێت، دەبوو هەر شتێك بێ کەم و کوڕیو بێ غەوش بووبێت. ڕۆژێکیان ئەو ژنە سێوێکی پێشکەش بە مێردەکەی کردووە کە بەتایبەتی لە بازاڕ کڕیبووی، بەڵام کە پیاوەکە قەپاڵ لە سێوەکە دەگرێت کرمێکی چکۆلە بەدی دەکات. ژنە بەم شتە هیچە وڕس و وێران بوو، بگرە بۆ چەندین سەعات دوای ئەوەش هیچ شتێك دڵی ژنەکەی خۆش نەکردەوە ئەو هەڵچوون و تێکچوونە زۆرەی کە سەیرەو کەچی هەندێك خەڵکی دیکە هەن ئەم جۆرە حاڵەتە دەکەن بە گەمەو گاڵتەو هیچ ئاکامێکی خەراپی لێ ناکەوێتەوە.

چ شتێك پەیوەندییەکی باش و کۆك دادەمەزرێنێت؟

ئەگەر ئێمە هەندێك داواو پێویستی بەهێزمان هەبێت، ئەو داواو پێویستییانەش لەلایەن هاوسەرو هاوڕێو هاودەمەکانمان دا بین

بکرێن، ئەوە ئەو کاتە ئێمە لەگەڵ ئەواندا پەیوەندییەکی باش و بەهێزو درێژخایەنمان بۆ فەراهەم دەبێت. ئەگەر یەکێك لەو دوو هاوسەرو هاودەمە خۆشبەخت بێت بەوەی کە دەیبەخشێت و بەرامبەرەکەشی ئاسوودەو قایل بێت بەوەی کە هەمیشە ئەو بەخششە وەردەگرێت، ئەمەشیان هەر وا دەکات پەیوەندییەکی جوان دابمەزرێت بە حوکمی ئەوەی کە بە تەواوەتی پێویستییە جیاوازەکانی هەردوولا تێر دەکرێن بنەماو گەوهەری پەیوەندی باش لەوەوە دێت کە پێویستیەکانمان تێر بکرێن، حەزو داواکانمان دابین بکرێن، ئەو کاتەی کە پێویستیەکانمان فەراهەم نابن، بەتایبەتی لەکاتی خۆیدا، ئەگەری ئەوە زۆرە پەیوەندییەکان بڕمێن دیارە ئەوجووتە- کەپڵە، لەوانەیە، هەر بەردەوام بن کە بەیەکەوە بژین، لەوانەیە وا هەست بکەن کە هێشتا بەیەکەوە پەیوەندیدارن، بەڵام لە ڕاستیدا ئەوان بوونەتە دووکەس کە لە هەمان ماڵدا دەژین بێئەوەی هیچ پەیوەندیو سەرو سەودایەکی ڕاستەقینەیان بە یەکەوە هەبێت.

لە سەرەتادا:

شێوەی سروشتی بۆ دامەزراندن و دەستپێکردنی هەر پەیوەندییەك لەوەوە پەیدا دەبێت کە هەریەك لە ئێمە جەخت لەسەر خەسڵەتە جوانەکان دەکات و چاوی شتە باشەکانی

بەرامبەرەکەی دەبینێت. لەوە دەچێت کارێکی ئاسان بێت، لە سەرەتادا، هەر یەك لە ئێمە منداڵەکەی خۆش بوێت، هاوسەرەکەی، دایك و باوکی، هاوڕێکەی، بەڵام بۆ ئەوەی ئەمدۆخە بەردەوام بێت و پەرە بستێنێت و ببێت بە شتێکی هەمیشەیی، مەرجە لەسەرمان کە گفت و گۆو مامەڵەکردن و لە یەککەیشتن بکەین بەبەردی بناغەی ئەو پەیوەندییەمان. تۆ لەوەدا پێویستت بەکات هەیەو هەوڵێکی زۆرت دەوێت تا لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بتوانن داواو پێویستیەکانی یەکدی دابین بکەن.

هەرچەندە زەماوەند کردن یەکێکە لە هەرە گرنگترین پەیوەندییەکان کە ئێمە دەچینە ناوی (وا نەخشەی بۆ دەکێشرێت کە بەدرێژایی تەمەن بەردەوام بێت!)، شتێکی سەیرە کە خەڵکی زۆر کەم لە کات و عەقڵی خۆیان تەرخان دەکەن تاوەکو وا بکەن تەمەنی ئەو زەماوەندە درێژ تر بکەنەوە. چوونە ناو پەیوەندییەك بەبێ پەرواو پرس و هەر ئاواهی لەسەر هەوەنتە؛ دەکرێت و یەکێك بێت لەو هۆکارو هێزە هەرە ڕووخێنەرەکان کە نایێڵن پەوەندی ئەو دوو کەسە تەمەن درێژ بێت.

گەر شتەکان بەو ئاڕاستەیە ڕۆیشتن کە کەمێك بەرەو خراپی و تێکچوون بچن، لە خۆت بپرسە.. چونکە لەوانەیە تۆ چیتر بایەخ بە هەموو لایەن و خەسڵەتە جوانەکانی بەرامبەرەکەت نەدەیت.

زۆربەی هەرە زۆرمان لەسەر کارو ئیش سەرکەرمی پەیوەندی دیکەین. لێرەشدا هەموو ئەو پرنسیپانەی کە بۆ زەماوەند باسمان کرد بە کەڵکی پەیوەندی ناو دەزگاو کارگەکانیش دێن. هەرکاتێك یەکەمین سیحرو جوانی و تازەیی لە پەیوەندییەکەتدا نەما، لەبەرامبەر ئەو کارمەندەی کە لەگەڵتایە، دەبێت یەکسەر بیر لەوە بکەیتەوە کە مامەڵەو هەڵسوکەوتت لەگەڵیدا توندو تۆڵتر و بەجۆرێکی دیکە بێت. کاتێکی زۆرتر بۆ خۆت وەربگرە تاوەکو سەرلەنوێ شێوەی ڕوانین و بۆ شتەکانی دەوروبەرت هەڵسەنگێنیتەوە. گرفت و کێشەکان یان قایل نەبوون زۆر بە سادەیی سەر هەڵدەدەنەوە چونکە تۆ وات لێهاتووە کە لە ڕوانگەیەکی خەراپ و سەقەوە شتەکان ببینیت.

ئاڵۆ گۆڕی پەیوەندی و مامەڵە کردن:

ئاڵ و گۆڕی بیرو ڕاو لە یەکدی حاڵیبوون بناغەی هەر پەیوەندییەکە لەوە دەچێت زۆر جار ئێمە وا چاوەڕێ بکەین کە دەبێت هاوسەرەکانمان هاودەمەکان هەمیشە وردبین و چاوتیژ بن، بەڕادەیەك کە ئەوەی بە چاو نابینرێت ئەوان ببینن، بڕوایەکی وامان لەلا دروست دەبێت کە بە جۆرێکی نادیارو سیحراوی مەرجە ئەوان دەرك بە هەست و نەستی ئێمە بکەن بێ ئەوەی ئێمە مەبەست و نیازی خۆمان بۆ ئەوان ئاشکرا کردبێت.

ئا ئەوەیان بەتایبەتی لە پەیوەندی (سێکسی)دا دەردەکەوێت، گرفتێکی هاوبەشە لەنێوان زۆر لە ژن و مێردەکان چۆن چۆنی پیاو بزانێت کە ژنەکەی حەز بەچی دەکات و ڕقی لە چییە، چ شتێك دەیوروژێنێت و وە ئاگای دێنێت و چ شتێك وای لێ دەکات سارد بێت و دابمرکێتەوە، هەڵبەت بێئەوەی هیچ ئامارەو گفت و گۆو ئاڵ و گۆڕێك لە گۆڕێدا هەبێت، دیارە ئەوەیان سیحریش دەرەقەتی نایەت. ئەو پزیشکانەی کە لە بواری (سێکسی)دا چارەسەری ژن و پیاوان دەکەن و لەگەڵ ئەو گرفت و دەردانە مامەڵە دەکەن بە منیان وتووە کەوا نەبوونی گفت وگۆو دڵ و دەروون کردنەوەو ئاڵ و گۆڕی بیرو ڕا یەکێکە لە هۆکارە هەرە باوەکان کەوا دەکات شتەکان بە هەڵەدا بچن و چەوت و چەوێڵی بێتە پێشێ.

خۆ دەکرێت، هەڵبەتە، شتەکان بە جۆرێکی دیکە بن، بەڵام زۆربەی جار، پتر لەوەی کە چاوەڕێ دەکرێت، لەم چەشنە بارودۆخە ئاڵۆزانەی پەیوەندی نێوان ژن و مێردەکان: ئەوە ژنە کە ناتوانێت پێویستی و ئارەزووەکانی خۆی بۆ بەرامبەرەکەی ڕوون بکاتەوە.

زۆر شت هەن کە بەشێوەیەکی (نائاسایی و لەسەر ئاستی نەست)مرۆڤ دەرکیان پێ دەکات و زۆر بەباشی ئیشی خۆیان دەکەن بێ ئەوەی پێویست بە شیکردنەوەیان بکات، یان گفت و گۆیان لەسەر بکرێت، لێرەدا.. ئێمە لەو شێوازو ڕێگایانە ورد دەبینەوە کە تیایدا پەیوەندییەکان لەسەر ئاستی هەست و ئاگایی لە پاڵ کەمێك زانیاری زیاتر دەکرێت باشترو جوانتر بکرێن و تەمەنیشی، بە واتا تەمەنی پەیوەندییەکان، درێژتر بکرێتەوە.

بۆ دوو کەس کە بیانەوێت گفتوگۆ بکەن و بیرو ڕا بگۆڕنەوە، زۆر پێویستە کە یەکێکیان ئامادە بێت شت

وەربگرێت و گوێ بگرێت، کەچی ئەوی دیکەیان ڕۆڵێکی دۆستانە ببینێت و دڵ و دەروون کراوە بێت و لە قسەو دەربڕین نەوەستێت. ئەو کاتەی کە هەردوو کەسەکە بە یەکەوە بیانەوێت بیرو ڕاو خەیاڵەکانیان بخەنە ڕوو، لە هەمان کاتدا، ئا لەم دۆخەدا هیچ پەیوەندیو لە یەکدی تێگەیشتنێك دروست نابێت وەکو دەڵێن هەرکەس بۆ خۆی دەخوێنێ. ئەوەیان تێبینی دەکرێت ئەوکاتەی دەمەتەقێ لەنێوان دووکەسدا دەسازێت، ئەو کاتەی یەکێك کراوەتەوەو قسە دەکات و بیروڕاکانی خۆی دەردەبڕێت کەچی ئەوی دیکەیان لەبری ئەوەی گوێ بگرێت و ڕۆڵی- وەرگر-ی هەبێت، زوو زوو خۆی تێ هەڵدەقورتێنێت و قسە بە بەرامبەرەکەی دەبڕێت. ئەوانە هەردووکیان جەخت دەکەنە سەر بیرو ڕاکانی خۆیان سەر ئامانج و دیدو بۆچوونەکانیان، لەبری ئەوەی بەراستی گوێ لەیەکدی بگرن و بەشداربن لەو گفت و گۆیەی کە لە نێوانیاندا دامەزراوە. لە زۆربەی گفت و گۆو مشت و مڕەکاندا ئەو دۆخە تێبینی دەکرێت، هەر لەبەر ئەوە هیچ پەیوەندیو ئاڵو گۆڕێکی ڕاستەقینە ڕوو نادات و جێی خۆی ناگرێت.

تێگەیشتن لە پێویستیەکانی خۆت:

یەکەمین هەنگاو بەرەو قسەکردن لەسەر پێویستیەکانی خۆت ئەوەیە کە تێیان بگەیت. گەر هەستت کرد ئەوەیان قورسە کە دیارە زۆر کەس وایان لێ دێت، چونکە زۆر جاران خەڵکانێك هەن هیچ خەیاڵ و بیرۆکەیەکیان نیە لەسەر ئەوەی کە بزانن پێویستیەکانیان چیەو یاخود لە پەیوەندیداریدا چیان لەو کەسەی بەرامبەر دەوێت بەوە دەست پێ بکە کە لەو شتانە ورد بیتەوە کە دڵخۆش دەکەن و وا دەکەن کە لەخۆت ڕازی بیت و باشتر خۆت ببینیت بۆ ئە شتانە بگەڕێ کە ئاسوودەت دەکەن و هەستی سەربەستی و سەرفرازیت لەلا دەخولقێنن، ئەو شتانەی کە بەدەرن لە تاوان و هەستکردن بە گوناه.

کاتێك کە سەیری فلیمێك دەکەیت یان ئەوەتا کتێبێك دەخوێنێتەوە بزانە ئەو فلیمەیان ئەو کتێبە چی تێدایە کە خۆشیت پێ ببەخشێت؟

لەناوئاخنی وەڵامەکەتدا ئەو حەقیقەتە دەردەوێت کە تۆ لە پێویستیەکانی خۆت تێبگەیت. گەر مێردەکەت (بۆ نموونە) زۆر بەتاسکی لە مسی کردیت، یان ژنە زۆر خۆشەویستانە بەخێر هاتنەوەی مێردەکەی دەکات ئەوکاتەی کە لە ئیش و کار دەگەڕێتەوە، هەر ئەم ڕەفتارە چەشنە کاردانەوەیەك لەناو تۆدا دەجوڵێنیت، پاشان وا بیری لێ بکەرەوە کە تۆ هەمان پێویستیت نیەو لە خۆتدا هەستی پێ ناکەیت.

لەو شوێنەی کە کاری تێدا دەکەیت لەوەدایە تووشی جۆرە خەڵکانێك بیت کە چاوەڕێ دەکەن لەوەی کە تۆ بزانیت ئەوان چ شتگەلێکیان لەتۆ دەوێت بێنەوەی کە ڕوونی بکەنەوە کە بۆ چ کارو مەبەستێك ڕوویان لەتۆ کردووە.ئەوە لای خۆت ڕوون و ئاشکرا بێت کە تۆ ناتوانیت هەموو تواناکانی خۆت بخەیتە گەڕ بۆ جێبەجێکردنی هیچ ئیش و کارێك کە هەر هەموو شت و لایەنەکانی ئەو کارە ڕوون نەکرێتەوەو پێداچوونەوەو تەتەڵەیەکی باش نەکرێت.

ئەوەیان پرنسیپێکی بنەڕەتیەو کەچی زۆر جاران فەرامۆش دەکرێت:

ئەو کاتەی کە خەڵکی ئاسوودەو خۆشبەخت بن لە ئیش و کارەکانیاندا، ئەنجام و بەرهەمی باشتر بە دەستەوە دێت.

ئەگەر، لە میانەی ئیش و کارەکانتدا، هەستت کرد کە پێویستیەکانت

بە تێری و پڕی دابین نەکراون، لە خۆت بپرسە کە لە پای چی بەم جۆرە بیر دەکەیتەوە. ئایا لەبەر ئەوەیە کە تۆ بێزارو وەڕسیت، دڵتەنگ و نیگەرانیت، جاڕسیت، فەرامۆش کراویت؟ ئایا ئەو کارە وات لێ ناکات کە هەستی بەرەنگاریت لەلا بورژێنیت و بیسەلمێنێت کە تیایدا کارامەیت؟ ئایا ئەوەی کە پێی بوروژێنێت و بەپرسیارییەتی: کەمە یان زۆرە؟ هەرکاتێك تۆ گرفتەکەت دەستنیشان کرد، هەوڵبدە کە چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە.

لەوانەیە لەو میانەدا تۆ تووشی هەراو ژاوە ژاوو دەردەسەری بیت،

لەو میانەدا تۆ تووشی هەراو ژاوەژاوو دەردەسەری بیت، یان لەگەڵ بەڕێوەبەرو سەرۆکێکی سەرقاڵ دەستەویەخە بیت، بەڵام هەلی ئەوە زۆرترە کە گەورەکەت (ژن بێت یان پیاو)دواجار ئەوە بە باشتر دەزانێت کە گوێت لێ بگرێ، هەمیشە هەوڵبدە کە شتێکی ئەوتۆ بکەیت تاوەکو هەڵەکان

نەمێنێت و بارودۆخەکە چاك بکەیتەوە، ئەو هەوڵە باشترە لەوەی کە ئەندامێکی باش و کارامە لە دەست بدەیت کە لە ئیش و کارەکەتدا بەکەڵکت بێت.

کلیلە ناجیاوەکانی پەیوەندیداری

جیا لەو پەیوەندی و مامەڵەی زارەکی و ڕووبەڕوو، ئێمە هەر هەموومان هەست و نەستی خۆمان بەکاردەهێنین، بەشێوەی جۆراوجۆر. تا بتوانین لەگەڵ ئەوانی دیکە بیرو ڕا بگۆڕینەوەو لێیان تێبگەین، هەرچەندە زۆربەی خەڵکی ئاخافتن- قسەکردن-دەکەن بە ئامرازێك و هەموو توانای خۆیان بەکاردێنن تاوەکو هەست و نەستی خۆیان دەربڕن، دەست دەجوڵێنن تا ئەونیازو جەستەی هەیانە جوانتر پیشانی بدەن، ئێمە هەر هەموومان حەز بەوە دەکەین کە بە تەنها پشت بە یەکێك لە هەستەکانمان ببەستین. پتر لەوانی دیکە.

هەندێك کەس هەن کە سەرەتا (وێنە)ی شتێکیان لەلا بەرجەستە دەبێت، کەچی کەسانی دیکە هەن ئەو شتە دەخەنەوە یادی خۆیان بە جۆرێك کە (هەست) بەو شتە بکەن، ئاو نموونەیەکی باشە بۆ ڕوونکردنەوەی مەبەستەکەمان کاتێك پرسیارم لە کۆمەڵە خەڵکێك کرد کە بیر لە دەریایەك بکەنەوە، لە دەرئەنجامی ئەو ئەزموونە بۆم دەرکەوت کە (60٪) بینیان، (30٪) گوێیان لە شڵپ و هوڕی دەریاکەوە بووە، ئەوانی دیکە کە دەکات (10٪) وایان هەستکرد کە لەناویدا مەلە دەکەن.

بۆ هەندێك کەس (بۆنکردن و دەنگەکان) کە پەیوەستن بە ئەزموونێکەوە یارمەتیان دەدات ئەو ئەزموونەیان بیر بکەوێتەوەو سەرلەنوێ بچنەوە ناو هەمان یادەوەری بۆ ئەوەی لەوە تێبگەیت کە لە خودی خۆتدا ئەمەیان چۆن کار دەکات، یارمەتی خۆت دەدەیت گەر هوشیارو ئاگاداری ئەو دۆخ و شێوازە بیت کەتۆ بۆ خۆت چۆن چۆنی و ڕوو بەڕووی شتەکان دەبیتەوەو کاردانەوەت چۆن دەبێت.

گەر ئێمە نەتوانین ئەو حاڵەتە بەدی بکەین کە بزانین خەڵکی چۆن لە ئەزموونێك نزیك دەبنەوەو چۆن دەچنە ناوی، زۆر شتمان لەکیس دەچێت و دەبێتە مایەی لە یەکدی تێنەگەیشتن.

سەرچاوە: Are you in control/ Wendy Grant/ Melbourne/ pages (81-87)

توتیا بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی توندی سییەکان بەسودە

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ پێشنیازی بۆ ئەو منداڵانەکردووە کە بەهۆی هەوکردنی توندی سییەکانەوە دەناڵێنن ڕەنگە لە خواردنی توتیا (زنگ) سود وەربگرن.

پزیشکەکانی بەنگلادش دەڵێن زنگ یارمەتی منداڵان دەدات تا لە نەخۆشییەکانیان زۆر بە خێرایی چاك ببنەوە.

ئەم نەخۆشییە لە هەموو نەخۆشییەکانی دی زیاتر دەبێتە هۆی کوشتنی منداڵان ئەمەش زیاتر لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکان دا زۆرترە.

تیمی پزیشکی لانست وتەی پزیشکەکانی بنکەی لێکۆڵینەوەی تەندروستی و دانیشتوانیان ڕاگەیاند و وتیان پێدانی زنگ بۆ منداڵان دەتوانێت یارمەتی ڕزگاربونی ژیانی زۆربەیان بدات.

هەوکردنی سییەکان ساڵانە دەبێتە هۆی کوشتنی ملیۆنەها منداڵ زۆر جار کاریگەری دەکاتە سەر ئەو منداڵانەی کە کێشیان کەمە لە کاتی لە دایك بووندا یان کۆئەندامی بەرگریان لاوازە بەهۆی بەدخۆراکییەوە یان نەخۆشی دیکەوە.

ئەم توێژینەوە (270) منداڵی گرتەوە ئەوانەی لە نێوان (دوومانگ تا بیست و سێ مانگ) ڕۆژانە 20 ملیگرام زنگیان پێ دەدرێت جگە لە دەرمانی دیکە لەگەڵ دەرمانە دژە زیندەکان، چاك دەبنەوە.

توێژەرەوەکان سەرنجیان دا ڕێژەی چاکبوونەوەی ئەو منداڵانەی زنگیان پێ دەدرێ زۆر زیاترە لەو منداڵانەی کە زنگیان پێ نادرێت هەروەك چۆن ڕێژەی بەجێهێشتنی نەخۆشخانەشیان زیاترە لەوانەی دی.

پزیشکەکان بڕوایان وایە ڕەنگە زنگ ببێتە هۆی زیادکردنی خێرایی چاك بوونەوە. ئەمەش لە ڕێگای کەمکردنەوەی هەوکردن و نزم کردنەوەو لاوازکردنی بەربەست لە ڕێڕەوی هەناسەدان دا بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا وتیان پێویستیان زیاتر بە لێکۆڵینەوە هەیە بۆ دۆزینەوەی چۆنێتی بەکارهێنانی.

بەڵام پزیشکەکان وتیان ئەنجامەکان ئەوەیان دەرخستوە پێدانی زنك بە منداڵان کاریگەری خۆی چەسپاندووە.

سوڕی چارەسەرکردن بە زنگ تەنها (0.16) دۆلاری دەوێت لە کاتێکدا یەك ڕۆژ مانەوە لە نەخۆشخانەکانی بنگلادش (25) دولاری ئەمریکی دەوێت.

پزیشکەکان درێژیان بەباسەکەیاندا وتیان (بەرەچاوکردنی مانەوەی ڕێژەیەکی زۆر لەو منداڵانە لەو ماوەی تەمەنیان بەهۆی تووش بونیان بە هەوکردنی سییەکان لە نەخۆشخانەکان ئەوا تێچوونی ئەمە دەبێت تێچوونێکی جەوهەری بێت.

نەتەوە یەککگرتووەکان لەلایەن خۆیەوە ئامانجی بۆ ئەو منداڵانە دانساوەو بەڕێژەی سێیەکی نێوان ساڵانی (1990-بۆ 2015)ە چونکە کەمکردنەوەی مردن بە تووش بوونی بە هەوکردنی سییەکان بۆتە کارێکی سەرەکی و پێشینە.

ڕێکخراوی نەتەوە یەککگرتووەکانیش بۆ چاودێری منداڵان (یونسیف) لەلایەن خۆیەوە دانی بەوەداناوە لە پێناوی بەدی هێنانی ئەم ئامانجەدا پێویستی بە هەوڵدانی زۆر هەیە.

شادمان

نەخۆشی ئەلزایمەر

هادی محەمەد عەبدوڵڵا
کۆلێژی پزیشکی- زانکۆی سلێمانی

دەستپێك:-

بریتییە لە نەخۆشییەکی ئاڵۆز کە کار دەکاتە سەر دەماخ (brain)و یەکێکە لە جۆرەکانی خڵەفاوی (Dementia)و سەرەتایەکی نادیاری هەیە کە بریتییە لە کۆرسێکی هێواش‌و پاشانیش کەم بوونەوە لە فرمانداو دەبێتە هۆی لەدەست چوونی لەسەر خۆی خانەکانی مێشك.

ئەم نەخۆشییە بۆیەکەم جار لەلایەن پزیشکی ئەڵمانییەوە د. ئەلۆیس ئەلزایمەرەوە لە ساڵی 1906دا وەسف کراوە.

ئەم نەخۆشییە کار دەکاتە سەر لە 11٪ دانیشتوان کە تەمەنیان لە سەرووی 65 ساڵییەوە. هۆکاری چوارەمی مردنە لە دوای نەخۆشییەکانی دڵ، شێرپەنجەو سەکتە (stroke). هەرچەندە وا هەست دەکرێت کە دەگمەن بێت، بەڵام توێژینەوەکان دەریان خستووە کە ئەلزایمەر باوترین هۆکاری نەخۆشی خڵەفاوییەو لە 50٪ هەموو نەخۆشییەکانی خڵەفاوی پێك دێنێت.

خڵەفاویش کۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر دەگرێتەوە کە پەیوەندیان هەیە بە کەمبوونەوەی توانای بیرکردنەوە. نیشانە باوەکانی بریتین لە لەدەستدانی لەسەر خۆیی یادەوەری (memory)، کەم بوونەوەی ئاستی ژیری‌و بڕیاردان، وڕبوون (Disorientation) (کەسەکە شوێنەکانی لێتێك دەچێت)، بەگران فێربوون، لە دەستدانی تواناکانی زمان، و کەم بوونەوەی توانای نەخۆشەکە بۆ جێ بەجێکردنی ئەرکە ڕۆتینییەکان، هەروەها ئەو کەسەی کە خڵەفاوی هەیە هەست بە گۆڕان دەکرێت لە کەسایەتی‌و ڕەفتارو هەڵس‌و کەوتیدا، هەروەکو ماخۆلان (agitation) (نەخۆشەکە لە شوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت‌و هەر دێت‌و دەچێت)، دڵە ڕاوکێ، بڕوای هەڵە (delusion)(بڕوای بەشتێك هەیە کە

لە ڕاستیدا بوونی نییە)، و وڕێنە (hallucination) (هەندێك شت دروست بكات كە لە ڕاستیدا بوونی نییە).

بەرەو پێش چوونی نەخۆشی ئەلزایمەر

نەخۆشییەكە بەرەو پێش دەچێت بەڕێژەی جیاواز، ماوەی نەخۆشییەكە لەوانەیە جیاواز بێت لە 3 ساڵەوە بۆ 20 ساڵ. لەسەرەتادا ئەو ناوچانەی مێشك كە كۆنتڕۆڵی یادەوەری و بیركردنەوە دەكەن كاریان تێدەكرێت. بەڵام كاتێك نەخۆشییەكە بەرەو پێش دەچێت خانەكانی ناوچەكانی دیكەی مێشكیش كاریان تێدەكرێت و دەمرن، لەم كاتەدا نەخۆشەكە پێویستی بە چاودێرییەكی تەواو هەیە. ئەگەر نەخۆشەكە نەخۆشییەكی دیكەی ترسناكی نەبێت ئەوا لە دەستدانی فرمانەكانی مێشك خۆی دەبێتە هۆی مردن.

هۆكارە مەترسیدارەكان (Risk Factors)

هیچ كەس نازانێت بە تەواوی كە هۆی نەخۆشییەكە چییە؟، بەڵام توێژەرەوەكان دەزانن كە چی گۆڕانێك بەسەر مێشكدا دێت كاتێك مرۆڤ پیر دەبێت و چی ڕوودەدات بەسەر خانەكانی مێشكدا لە نەخۆشی ئەلزایمەرو لەبارەی بوونی پەیوەندی لەنێوان جینەكان و نەخۆشییەكەداو چەندان هۆكاری دی كە لەوانەیە گرنگ بن.

زۆربەی توێژەرەكان كۆكن لەسەر ئەوەی كە هۆكاری ئەم نەخۆشییە لەوانەیە كۆمەڵە هۆكارێك بێت:-

1-بایۆلۆژی نەخۆشی ئەلزایمەر:

دوو پێكهاتەی نائاسایی هەیە لە مێشكدا كە پەیوەندییان هەیە بە نەخۆشییەكەوە:

-توێكڵە پرۆتینییەكان كە پێیان دەوترێت (Amyloidplaques) كە ئەمیش پێك هاتووە لە تۆپەڵێك پارچەی پرۆتینی كە كەڵەكە دەبێت لە دەرەوەی خانەكان.

-تۆپەڵە ڕیشاڵە دەمارییەكان (Neurofibrillary tangles) ئەمیش كۆمەڵێك پرۆتینی گۆڕاوە لە ناو خانەكاندا.

ئەگەر دوای مردن نمونەیەك لە شانەی مێشكی قوربانییەكە وەربگیرێت (autopsy) سێ پێكهاتەی نائاسایی هەیە:

أ-لەدەستدانێكی گەورەی دەمارەكان لەناوچە دیاریكراوەكاندا.

ب-توێكڵە پرۆتینییەكان.

ج-تۆپەڵە ڕیشاڵە دەمارییەكان.

لە دەستچوونی دەمارەكان زۆر توندە لەو ناوچانەی مێشك كە گرنگن بۆ یادەوەری و فێربوون وەكو هیپۆكەمپەس (Hippocampus)و توێكڵی مێشك (cerebral cortext). دەمارەكانی مێشك مادەی ئەسیتایل كۆلین (Acetylcholine) بەكاردێنن وەكو گوێزەرەوەیەكی دەماری (Neurotransmitter) لە فرمانەكانیاندا بەڵام ئەم مادەیە كەم دەبێتەوە لە دەمارە لە دەستچووەكاندا چونكە ئەنزیمی كۆلین ئەسیتایل ترانسفێرەیز (cholineacetyl transferase) كە مادەی ئەسیتایلی كۆلین دروست دەكات زۆر كەم دەبێتەوە لە ناوچە زیان لێكەوتووەكانیدا.

سەرەڕای لە دەست چوونی دەمارەكان، كە لە بونێكی توێكڵە پرۆتینییەكان هەیە لە دەرەوەی خانەكاندا، كە پێك هاتووە لە پاشماوەی تەوەرە هەڵوەشاوەكانی دەمارەكان و كۆتایی تەوەرەكان و ڕیشاڵی پرۆتینی نائاسایی كە پێی دەڵێن بێتائەمایلۆید- (Betaamyloid) كە ئەمیش بەشێكە لە گلایكۆپرۆتینی پەردەی خانەكان كە پێی دەڵێن پرۆتینی مادەی سەرەتایی ئەمایلۆید (Amyloid precursor protein) (APP) كە كۆد كراوە بە جینێك لەسەر كرۆمۆسۆمی (21). ئەو كەسانەی كە كۆنیشانەی داونیان (Down syndrome) هەیە كە دروست دەبێت بە كرۆمۆسۆمێكی زیادەی (21) كە دەبێتە هۆی دواكەوتنی هۆش و مێشكیشیان توێكڵێكی پرۆتینی نیشان دەدات كە بێتا ئەمایلۆیدی تێدایە. ئەم پرۆتینە زۆر بەدەگمەن لە كەسە زۆر پیرەكاندا دەبینرێت كە توانای هۆشیان ئاساییە. بێتا ئەمایلۆید پرۆتینێكی ژەهراوییە بۆ دەمارەكان و دەبێتە هۆی كۆبوونەوەی هایدرۆجین پێرۆكساید.

سێهەم پێكهاتەش بریتییە لە بوونی تۆپەڵە ڕیشاڵییە دەمارییەكان كە پێكهاتووە لە گورزەی نائاسایی ڕیشاڵۆچكە پرۆتینییەكان لە ناو خانەكانی شوێنە زیان لێكەوتووەكاندا، ئەم تۆپەڵانە پرۆتینێكییان تێدایە كە پێی دەڵێن (A68) كە هەروەها لە مێشكی ئەو بەساڵاچووانەشدا دەبینرێت كە كۆنیشانەی داونیان هەیە. وا دەردەكەوێت كە (A68) دانەیەكی گۆڕاوی پرۆتینێكە كە پێی دەوترێت تاو (Tau) كە بەشێوەیەكی ئاسایی پەیوەندیدارە لەگەڵ بۆرێكەكانی پەیكەری خانە، لەوانەشە بەشداری بكات لە مردنی خانەكاندا.

2-تەمەن و مێژووی خێزان:-

لێکۆڵینەوەکان دەریان خستووە کە گەورەترین مەترسی ناسراو بۆ گەشەکردنی نەخۆشی ئەڵزایمەر زیادبوونی تەمەنە. نزیکەی لە 11٪ هەموو خەڵکی لە تەمەنی 65 ساڵ و بەرەوژوور ئەم نەخۆشییەیان هەیە. و لە 50٪ی هەموو خەڵکی لە تەمەنی 85 ساڵ و بەرەوژوور ئەم نەخۆشییەیان هەیە. هەروەها بوونی نەخۆشییەکە لە ناو خێزانەکەدا ئەویش هۆکارێکی دیکە: بوونی نەخۆشییەکە لە یەکێك لە دایك یان باوك، خوشك یان برا یان خزمێکی نزیکی ئەوا هەلی توشبوون بە نەخۆشییەکە زیاد دەکات.

3-رەگەز: ئافرەتان زیاتر تووشی دەبن وەك لە پیاوان بەرێژەی 2:1.

4-پێکانی سەر: (Head injury)

هەر پێکانێکی سەر 3-4 جار مەترسی تووش بە نەخۆشی ئەلزایمەرو خلەفاوی زیاد دەکات ئەمیش بەزۆری ڕوودەدات لە بۆکسەرەکاندا (ئەوانەی یاری بۆکسێن دەکەن) ئەمیش لەوانەیە بەهۆی لێدانی بەردەوامی سەرەوە بێت.

5-بۆماوەیی (Genetics):

زاناکان 3 جینیان دەستنیشانکردووە کە لێپرسراون لە شێوە دەگمەنە بۆماوەییەکانی نەخۆشییەکە کە ڕوودەدەن پێش 65 ساڵی.

هەروەها توێژەرەکان یەك جینیان دەست نیشان کردووە کە مەترسی تووشبوون بەشێوەی زۆر باوی نەخۆشی یەکە زیاد دەکات کە کار دەکاتە سەر خەڵکی بەساڵاچوو.

هەروەها سێ ئەلیلی جینێك لەسەر کرۆمۆسۆمی 19 لێپرسراون لە دروستکردنی گەردێك کە پێی دەوترێت (Apoliooprotein E4) (apo E4) کە یارمەتی گواستنەوەی کۆلیسترۆڵ دەدات لە خوێندا. ئەو کەسانەی کە یەك کۆپی یان دوو کۆپی ئەم ئەلیلانەیان هەبێت هەڵگری مەترسییەکی زیاترن بۆ تووش بوون بە نەخۆشییەکەو دەرکەوتنی لە تەمەنێکی کەمتردا ئەگەر بەراورد بکرێن لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئەلیلی دیکەیان هەیە بۆ گەردەکانی دی (apoE4)یان (apo E3). سەرەڕای ئەوەش ئەو کەسانەی کە ئەلیلی (apo E4)یان هەیە پاش مردنیان بە پێکانی سەر، ئەگەری زۆری هەیە کەمێشکیان پرۆتینی بێتا ئەمایلۆید دەربخات.

هەرچەندە کە چۆنێتی دروستکردنی ئەم کاریگەرییە لە لایەن (apo E4)ەوە ئاشکرا نییە بەڵام زاناکان دەڵێن (apoE2)و (apo E3) فرمانێکی پارێزەران هەیە بەڵام (apoE4) ئەم فرمانەی نییە.

لە ژمارەیەکی کەم لە نەخۆشەکاندا، ئەڵزایمەر پەیوەندی هەیە بە بازدان لە کرۆمۆسۆمی (21)دا کە لێپرسراوە لە پرۆتینی مادەی سەرەتایی ئەمایلۆید (APP) یان جینێکی دی لە سەر کرۆمۆسۆمی 14.

6-هۆکارەکانی دیکە:

ئەو هۆکارانەی کە پەیوەندییان هەیە بە سوڕی خوێنەوە وەکو بەرزی ئاستی کۆلیسترۆڵ و بەرزی پەستانی خوێن کە دەبنە هۆی سەکتەو نەخۆشی دڵ، لەوانەشە مەترسی تووش بوون بە ئەڵزایمەر زیاد بکات.

هۆکارەکانی دیکەش وەکو : ئەو ڤایرۆسانە لەسەر خۆ کار دەکەن ، ماددە ژەهراوییەکان وەکو ئەلەمنیۆم ، کەموکوڕی بۆماوەیی لە مایتۆکۆندریادا، کەمبوونەوەی خوێنی ڕۆیشتوو بۆ مێشك کە دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئۆکسجین و گلوکۆز لە مێشکدا.

نیشانە ئاگادارکەرەوەکانی نەخۆشی ئەلزایمەر

هەندێك گۆڕانکاری ئاسایی لەیادەوەریماندا ڕوودەدات کاتێك بەساڵا دەچین ، بەڵام نیشانەکانی ئەلزایمەر زیاترن وەك لەبیرنەمانێکی سادە لەیادەوەریماندا .

نەخۆشەکە هەست بەقورسی دەکات لەپەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیکەدا ، لەفێربووندا ، لەبیرکردنەوەدا، لەلێکدانەوەی شتەکاندا ؛ ئەگەر نیشانەکانی توندبوون ئەوا کاردەکاتە سەر ئیش کردنی کەسەکە ، چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی و ژیانی خێزانەکەی.

لەبەرئەوە ئەو کۆمەڵانەی کە لەم نەخۆشییەدا کاردەکەن، لیستێکیان لە نیشانە باوەکانی ئەم نەخۆشییە دروست کردووە بەم شێوەیە:-

1-لەدەستدانی یادەوەری (Memory loss)

یەکێك لە باوترین نیشانەکانی بریتییە لەبیرچوونەوەی زانیارییە تازە فێربووەکان، لە کاتێکدا ئاساییەکە ناوەکان، ژمارەی تەلەفۆنەکان و ژووانەکانی لەبیربچێتەوە، ئەو کەسانەی کە خڵەفاوییان هەیە زۆر جار ئەو شتانەیان لەبیر دەچێتەوەو پاشانیش بیریان ناکەوێتەوە.

2-قورس جێبەجێکردنی ئەرکەکانی ڕۆژانە:-

نەخۆشەکە هەست بە قورسی و گرانییەك دەکات بۆ تەواوکردنی ئەرکەکانی هەموو ڕۆژێکی، ئەو ئەرکانەی کە ڕۆژانی دی ئەوەندە تێکەڵییان بوو بوو بیری لێنەدەکردنەوە کە چۆن جێبەجێدەکرێن، و لەوانەیە کەسەکە نەتوانێت ژەمە خۆراکێك ئامادە بکات، یان چێشتەکەی دەسوتێنێت یان نایکوڵێنێت، یانی ناتوانێت ئامێرێکی ناو ماڵ بەکاربهێنێت یان جل و بەرگەکانی بەشێواوی لەبەر دەکات.

3-کێشەکانی زمان: (Language Problems)

هەندێك جار کەسێك لەوانەیە کێشەی هەبێت بۆ دۆزینەوەی وشەی ڕاست، بەڵام ئەو کەسەی کە ئەم نەخۆشییەی هەیە زۆر جار وشە سادەکانی لەبیر دەچێتەوە، یان شوێنیان دەگرێتەوە بە وشەی نائاسایی کەوا لە قسەکانی یان نووسینەکانی دەکات قورس بن بۆ تێگەیشتن، بۆ نموونە نەخۆشەکە نەیتوانی داوای فڵچەی دەم و ددانی بکات ئەوا داوای شتێکی دی دەکات بۆ دەم و ددانی.

4-سەر لێتێکچوون بۆ شوێن و کات (Disorientation)

نەخۆشەکە لەسەر شەقامەکەی خۆیان وون دەبێت و نازانێت ئەو شوێنە کوێیەو چۆن هاتووە بۆ ئێرە و لەوانەیە نەشزانێت بگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە.

5-کەم بوونەوەی ژیری:

نەخۆشەکە لەوانەیە جل و بەرگەکانی بگۆڕێت بە بێ گوێ دانە کەش و هەوا لەوانەیە جلێکی زۆریان ئەستور لەبەر بکات لە ڕۆژێکی گەرمدا یان جلێکی کەم یان تەنك لەبەر بکات لە ڕۆژێکی ساردا. هەروەها نەخۆشەکە بیری کەم دەبێتەوە لە بارەی پارەوە لەوانە بڕێکی زۆر پارە بدات بە تەلەفۆنێك یان بە کڕینی شتێکی ناوماڵ کە پێویست بەو بڕە پارە ناکات.

6-بە هەڵەدانانی شتەکان:

نەخۆشەکە لەوانەیە شتەکان لە شوێنێکی نائاسایی دابنێت بۆ نموونە لەوانەیە ئوتوو لە ناو فرێزەری سەلاجەکەدا دابنێت، یان سەعاتی دەستی بخاتە ناو شەکردانەوە.

7-گۆڕان لە مزاج یان ڕەفتاردا (Mood and behavior changes):

نەخۆشەکە گۆڕانی مەزاجی زۆر خێرا نیشان دەدات لە هێمنییەوە بۆ گریان لە گریانەوە بۆ توڕەبوون بە بێ هۆیەکی ئاشکرا.

لە قۆناغە سەرەتاییەکانی نەخۆشییەکەدا، گۆڕانکاری لە کەسایەتی نەخۆشییەکەدا ڕوودەدات، وەکو بێزاربوون (زوو تووڕە دەبێت (Irritability))، دڵە ڕاوکێ، خەمۆکی، کاتێکیش نەخۆشییەکە بەرەو پێش دەچێت نیشانەکانی دیکەی نەخۆشیەکە لەوانەیە ڕوویدات و وەکو پشێوییەکانی خەو، بڕوای هەڵە، وڕێنەکردن، جوڵەی نارێك، ئائارامی، خۆ بریندار دەکات، ناڕەحەتی سۆزی و زمانی هەڕەشە زۆر بەکاردێنێت.

هەروەها نیشانەیەکی دی ماخۆلانە (agitation) کە دەبێتە مایەی ئازارو ناڕەحەتی بۆ نەخۆشەکەو چاودێرەکەشی (چونکە نەخۆشەکە هەر دێت و دەچێت)، نەخۆشەکە هەست بەبێ تاقەتی و ناڕەحەتی دەکات و لەیەك شوێندا ئۆقرە ناگرێت و زوو زوو شوێنەکەی خۆی دەگۆڕێت لەبەر ئەوە چاودێرەکانیان زۆر تووشی ناڕەحەتی دەبن.

هەروەها گۆڕانکاری لە کەسایەتی نەخۆشەکە بەشێوەیەکی بەرچاو ڕوودەدات، لە ڕادەبەدەر تووشی سەرلێتێکچوون و گومان و ترس دەبێت.

8-لەدەستدانی توانا:

نەخۆشەکە زۆر ناچالاک دەبێت و بۆ چەند سەعاتێکی زۆر لە بەردەم تەلەفزیۆندا دادەنیشێت، زیاتر دەخەوێت وەک لەوەی پێویستە، و چالاکییە ئاساییەکانی جێبەجێ ناکات.

قۆناغەکانی نەخۆشی ئەلزایمەر (Stages of AD)

پسپۆڕەکان شێوازە باوەکانی بەرەو پێشچوونی نیشانەکانی نەخۆشی ئەلزایمەریان دۆکیومێنت کردووە و زۆر شێوازیان پەرە پێداوە بۆ قۆناغبەندی کردن کە پشت لەسەر ئەم شێوازانە.

بەرە پێش چوونی نیشانەکان هاوتایە لەگەڵ بەرەو نەمانچوونی خانەکانی دەمار کە ڕوودەدات لە نەخۆشی ئەلزایمەردا، سەرەتاش مردنی خانەکان لەو خانانەوە دەست پێدەکات کە بەشداری دەکەن لە پرۆسەی فێربوون و یادەوەری، وورده وورده بڵاودەبێتەوە بۆ ئەو خانانەی کە کۆنترۆڵی بەشەکانی دیکەی بیرکردنەوە، بڕیاردان و ڕەفتار دەکەن، لە کۆتاییشدا ئەو خانانەش دەگرێتەوە کە کۆنترۆڵی ڕێک و پێکی جووڵە دەکەن.

ئەم سیستەمی قۆناغبەندییە زانیارییەکی بە کەڵک بە ئێمە دەبەخشێت بۆ تێگەیشتن لە نەخۆشییەکە و پاشانیش دانانی پلان بۆ داهاتوو. ئەوەی کە جێی سەرنجە کە هەموو قۆناغەکان لە پرۆسەیەکی بەردەوامدا ڕوو دەدەن و هیچ کەسێک نییە کە هەموو نیشانەکانی تیا دەربکەوێت و نیشانەکانیش لەوانەیە ڕوویدات لە کاتی جیاواز و تاکی جیاوازدا.

نەخۆشەکە بە مەتێکڕای 8 ساڵ دەژی دوای ناسینەوەی (Diagnose) نەخۆشییەکە، بەڵام لەوانەیە بمێنێتەوە لە 3 ساڵ تاوەکو لە هەر شوێنێک بێت.

لەم قۆناغبەندییەدا چەمکە زۆر باوەکانی هێواش (mild)، مام ناوەند (moderate)، توندی مام ناوەند (moderatly severe) و توند (severe) بەکاردەهێنرێت، وەکو قۆناغەکانیش دابەش دەبنەوە بۆ قۆناغی سەرەتایی (early stage)، قۆناغی ناوەڕاست (midstage) و دوا قۆناغ (last stage).

قۆناغەکانیش ئەمانەن:-

قۆناغی -1- خراپ نەبوونی ئەرکە باڵاکانی مێشک (No cognitive impairment)

لەم قۆناغەدا کەسەکە هەست بە کێشەی یادەوەری ناکات و لە کاتی چاوپێکەوتنی پزیشکیدا هیچ پشێویەک دەرناکەوێت.

قۆناغی -2- دابەزینی زۆر هێواشی ئەرکە باڵاکانی مێشک (very mild cognitive decline)

کەسەکە لەم قۆناغەدا وا هەست دەکات کە لە بیرچوونەوەی هەبێت بە تایبەتی لە بیرچوونەوەی وشە ناسراوەکان یان ناوەکان یان شوێنی کلیلەکان و چاویلکەکان یان هەر شتێکی ڕۆژانەی دی. بەڵام ئەم گرفتانە دەرناکەون لەکاتی پشکنینی پزیشکیدا یان ئاشکرا نییە بۆ هاوڕێکانی، خێزانەکەی، هاوپیشەکانی.

قۆناغی -3- دابەزینی هێواشی ئەرکە باڵاکانی مێشک (Mild cognitive decline)

قۆناغی سەرەتایی (early stage) نەخۆشییەکە دەتوانرێت بناسرێتەوە لە هەندێک (نەک هەموو) نەخۆشەکاندا لەگەڵ نیشانەکاندا. هاوڕێکانی، خێزانەکەی، هاوپیشەکانی دەتوانن تێبینی کەم و کوڕییەکانی بکەن. گرفتەکانی یادەوەری یان تەرکیزکردن (concentration) لەوانەیە هەستی پێبکرێت لە لێنۆڕینی کلینیکیدا یان چاوپێکەوتنێکی پزیشکی وردا.

نەخۆشەکە هەست بە قورسییەک دەکات لە بیرکردنەوەی ناوەکان یان وشەکان ئەمەش تێبینی دەکرێت لەلایەن کەس و کاری یان هاوڕێ نزیکەکانییەوە. و توانای بیرکەوتنەوەی ناوەکانی کەم دەبێتەوە کاتێک بە کەسێکی نوێ دەناسرێت.

کەمو کوڕی جێبەجێکردنی چالاکییە کۆمەڵایەتییەکانی یان کاروبارەکانی هەست پێ دەکرێت. توانای پیلان دانانی یان خۆ ڕێکخستنی کەم دەبێتەوە.

قۆناغی -4- دابەزینی مام ناوەندی ئەرکە باڵاکانی مێشك:

(قۆناغی سەرەتایی یان هێواشی دەڵزایمەر) (Moderate cognitive decline)

لەم قۆناغەدا، چاوپێکەوتنێکی پزیشکی ورد، کەمو کوڕییە ڕوونەکان دەردەخات لەم شێوانەدا: کەم بوونی زانیاری لەسەر بۆنە تازەکان یان ڕووداوە هاوکاتەکان. کەم بوونەوەی توانا بۆ ئەنجامدانی لێکدانەوەیەکی ژمارەزانی بۆ نمونە ژماردنی ژمارە سەد بە پێچەوانەوە بە دەرکردنی ژمارە حەوت (100- 93- 86- ..) کەم بوونەوەی توانا بۆ جێبەجێکردنی ئەرکە ئاڵۆزەکان وەکو بازاڕکردن، دانانی پلان بۆ ئامادەکردنی نانی ئێوارە بۆ میوانەکان و یان پێدانی پارەی لیست لە چێشتخانەیەك، و ڕێکخستنی کاروباری دارایی، کەم بوونەوەی یادەوەری مێژووی کەسێتی. نەخۆشەکە وەکو کەسێکی کۆنترۆڵکراوو گۆشەگیر دەردەکەوێت بە تایبەتی لە باری ڕووبەڕووبوونەوەی کردارێکی هۆشی یان کۆمەڵایەتی.

قۆناغی -5- دابەزینی توندی مام ناوەندی ئەرکە باڵاکانی مێشك:

قۆناغی ناوەڕاست یان مام ناوەند (Moderately severc cognitive decline)

کەلێنی سەرەکی لە یادەوەری و کەمو کوڕی لە ئەرکە باڵاکاندا دەردەکەوێت.

لەم قۆناغەدا، نەخۆشەکە لەکاتی چاوپێکەوتنی پزیشکیدا لەوانەیە نەتوانێت وردەکارییە گرنگەکانی بیربکەوێتەوە وەکو ناونیشانی خۆی، ژمارەی تەلەفۆنی، ناوی ئەو کۆلێژەی لێوەی دەرچووە.. و سەری لێتێکدەچێت لە بارەی ئەو شوێنەی لێیەتی، بەرواری ڕۆژەکە، ڕۆژی هەفتەکە، وەرزەکە..

گرفتی هەیە لەگەڵ لێکدانەوەیەکی ژمارەی هۆشی بۆ نمونە ژماردنی پێچەوانەی ژمارە 40 بە ژمارە 4 یان 20 لە 2 و پێویستی بە یارمەتی هەیە بۆ هەڵبژاردنی جل و بەرگی گونجاو بۆ وەرزەکە یان بۆنەیەك.

عادەتەن زانیارییان لا دەمێنێتەوە لە بارەی خۆیانەوەو دەزانێت ناوی خۆی چییە یان هاوسەرەکەی یان ناوی منداڵەکانی.

عادەتەن پێویستیان بە یارمەتیدان نییە لە خواردندا یان بۆ چوونە سەر ئاو. بەڵام پێویستیان بە هەندێك یارمەتی هەیە بۆ چالاکی ڕۆژانەیان.

قۆناغی -6- دابەزینی توندی ئەرکە باڵاکانی مێشك

(قۆناغی ناوەڕاست یان توندی مام ناوەندی دەڵزایمەر) (Severe cognitive decline)

گرفتەکانی یادەوەری بەرەو خراپتربوون دەچن، گۆڕانی بەرچاو لەوانەیە لە کەسایەتی نەخۆشەکە دەربکەوێت، نەخۆشەکە پێویستی زۆری بە یارمەتی هەیە لە چالاکییە نەریتییەکانی ڕۆژانەی.

لەم قۆناغەدا، لەوانەیە کەسەکە زۆرترین ئاگایی خۆی لە دەست بدات لە بارەی ڕووداوە نوێیەکانەوە و لە بارەی دەوروبەریشییەوە، و ناتوانێت مێژووی کەسێتی خۆی بە تەواوی کۆبکاتەوە، هەرچەندە ناوی خۆی لە بیردەمێنێت، بە دەگمەنیش ناوی هاوسەرەکەی یان چاودێرەکەی لەبیر دەچێتەوە، بەڵام بەشێوەیەکی گشتیش دەتوانێت دەمو چاوە ناسراوەکان لە دەمو چاوە نەناسراوەکان جیا بکاتەوە. پێویستی بە یارمەتی هەیە بۆ لەبەرکردنی جل و بەرگەکانی بە ڕێك و پێکی. ئەگەر چاودێری نەبێت لەوانەیە هەڵە بکات لە لەبەرکردنی جلەکاندا وەکو لەبەرکردنی بیجامە بەسەر جلەکانی کاتی ڕۆژیدا، یان لە پێکردنی پێڵاوەکان بە تاکەوتاکی. و هەروەها نەخۆشەکە هەست بە پچڕاندنی سوڕی خەوی دەکات.

نەخۆشەکە پێویستی بە یارمەتی هەیە بۆچوونە سەر ئاو. هەروەها نەخۆشەکە تووشی میزەچڕکەو زۆر چوونە سەر ئاو دەبێت. هەروەها گۆڕانکاری بەرچاو لە کەسایەتی نەخۆشەکەدا دەردەکەوێت لەگەڵ نیشانەی ڕەفتاریدا وەکو زۆر گومان کردن، بڕوای هەڵە (بۆ نمونە وا هەست دەکات کە چاودێرەکەی کەسێکی فێڵبازە)، ورێنەکردن، و نیشانە ڕەفتارییەکان وەکو تێکچوونی دەست خەتی لە کاتی نووسیندا، یان خۆی بریندار دەکات، و لەوانەیە ونیش بێت.

قۆناغی -7- دابەزینی زۆر توندی ئەرکە باڵاکانی مێشك:

(قۆناغی کۆتایی یان توندی ئەڵزایمەر (Very severe cognitive decline)

ئەمەش قۆناغی کۆتایی ئەڵزایمەرە کە تیایدا نەخۆشەکە توانای بۆ وەڵامدانەوەی دەوروبەر، قسەکردن، پاشانیش بۆ کۆنترۆڵکردنی جوڵە لە دەست دەدات. زۆر جار کەسەکە توانای بۆ قسەکردنێکی ڕێک و پێک لە دەست دەدات هەرچەندە لەوانەیە

بەرێکەوت ووشەکان یان برگەکان تەواو بێت.

نەخۆشەکە پێویستی بە یارمەتی هەیە لەنان خواردندا، لە چوونە سەرئاو و هەروەها تووشی میزە چرکەیەکی زۆر دەبێت و نەخۆشەکە ناتوانێت بەبێ یارمەتی بڕوات بەرێگادا، و بەبێ یارمەتیش ناتوانێت دابنیشێت. و توانای لەدەست دەدات بۆ زەردەخەنە کردن و هەڵگرتنی سەری بەرێکی، و ماسولەکانی ڕەق دەبن و توانای قوتدانیشیی خراپ دەبێت.

(خەیاڵەکان لەمێشک دەرکە لەبارەی ئەڵزایمەرەوە)

خەیاڵی -1- لەدەست دانی یادەوەری بەشێکی سروشتییە لە پیربوون.

ڕاستییەکەی/ لە ڕابردوودا، خەڵکی بڕوایان وابوو کە لەدەست دانی یادەوەری بەشێکی سروشتییە لە پیربوون. زۆرجاریش نەخۆشی ئەڵزایمەر هەبووە ووتوویانە بەشێکی سروشتییە لە پیربوون. ئێستا پسپۆڕەکان دەریان خستووە کە لەدەستدانێکی توندی یادەوەری نیشانەی نەخۆشییەکی ترسناکە.

ئەو پرسیارەی کە بەکراوەیی دەمێنێتەوە ئەوەیە کە ئایا یادەوەری بەشێوەیەکی سروشتی دادەبەزێت تاڕادەیەکی دیاری کراو. زۆربەی خەڵکی وامەست دەکەن لەگەڵ پیربوونیان یادەوەرییان کە دەبێتەوە ئایا ئەم قسەیە بنچینەیەکی زانستی هەیە؟ تا ئێستاش لەژێر توێژینەوەدایە.

خەیاڵی -2- نەخۆشی ئەڵزایمەر کوژەرنییە.

ڕاستییەکەی/ ئەڵزایمەر نەخۆشییەکی کوژەرە، دەست پێدەکات بەمردنی ئەوخانانەی کە دەکەونە ئەو ناوچانەی کە گرنگن بۆ یادەوەری. هەرچەندە لەدەست چوونی کۆتایی ئەو خانانەی کە دەکەونە ناوچەکانی دیکەی مێشکەوە دەبێتە هۆی شکستی سیستەمە بنەڕەتییەکانی لەش. هەروەها لەبەرئەوەی زۆربەی نەخۆشیەکان نەخۆشی دیکەیان هەیە لەتەمەنی پیریدا، کەواتە هۆکاری ڕاستەقینەی مردن لەوانەیە یەک هۆکار نەبێت، و لەوانەشە تەنیا لەدەست چوونی فرمانەکانی مێشک ببێتە هۆی مردن.

خەیاڵی -3- پێکانی سەر دەبێتە هۆی نەخۆشی ئەڵزایمەر.

ڕاستییەکەی/ چەند توێژینەوەیەک دەریان خستووە کە نەخۆشی ئەڵزایمەر زیاتر باوە لەناو ئەو کەسانەی کە تووشی پێکانێکی توندی سەر دەبن (واتە بوورانەوەی بەدوادابێت) لەماوەی ژیانیدا. و توێژینەوەی تازە پێویستە بۆ تێگەیشتن لەوەی کو ڕوو دەدات لە مێشکدا لەو پێکانانەدا و چۆن ئەو گۆڕانکاریانەی پەیوەندی دیارن بە ئەڵزایمەرەوە.

خەیاڵی -4- خواردنەوە لەدەفری ئەلەمنیۆم یان لێنانی چێشت لە مەنجەڵ و تاوەی ئەلەمنیۆمدا دەبێتەهۆی ئەڵزایمەر.

ڕاستییەکەی/ پشت دەبەستێت لەسەر توێژینەوەی تازە کە بەکارنەهێنانی دەفرو تاوەو مەنجەڵی ئەلەمنیۆم تۆ ناپارێزێت لە ئەڵزایمەر. ڕۆڵی تەواوی (ئەگەر هەبێت) ئەلەمنیۆم لە نەخۆشی ئەڵزایمەردا هێشتا لەژێر توێژینەوەو گفتوگۆدایە.

هەرچەندە زۆربەی توێژەرەکان باوەڕیان وایە کە بەڵگەیەکی وا لەبەر دەست دا نییە کە ئەلەمنیۆم هۆکارێکی مەترسی داربێت بۆ ئەلزایمەر یان خەڵەفاوی.

خەیاڵی-5- مادەی ئەسپاتیم (ماوەیەکی شیرین بەخشە بۆ شیرین کردنی شتی دی بەکاردێت) دەبێتەهۆی لەدەست دانی یادەوەری.

ڕاستییەکەی/ زۆر توێژینەوە ئەنجام دراوە لەسەر کاریگەری ئەسپارتیم بۆ فرمانە باڵاکانی مێشك لە مرۆڤ‌و ئاژەڵدا. ئەم توێژینەوانە هیچ بەڵگەیەکی زانستیان نەداوە بە دەستەوە کە پەیوەندییەك هەبێت لە نێوان ئەسپارتیم‌و لەدەست دانی یادەوەری.

ئەسپارتیم ڕەزامەندی لەسەر دراوە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی خۆراك‌و دەرمانی ئەمریکییەوە FDA لەساڵی 1996 بۆ بەکارهێنانی لە هەموو خۆراك‌و خواردنەیەکدا ئەم مادەیە دروست دەبێت لە یەککگرتنی دوو پێکهاتەی پرۆتینی: ترشی ئەسپارتیك و فینایل ئەلەنین لەگەڵ 10٪ میسانۆل، میسانۆلیش زۆر دەبینرێت لە میوەو سەوزەو خۆراکە ڕووەکییەکانی دی.

خەیاڵی-6- چارەسەری بەدەست هاتوو هەیە بۆ وەستاندنی بەرەو پێش چوونی نەخۆشی ئەلزایمەر.

ڕاستییەکەی/ تا ئەم کاتەش چارەسەرێکی پزیشکی نییە بۆ چاك بوونەوە یان وەستاندنی بەرەوپێش چوونی نەخۆشییەکە، ئەو دەرمانانەی کە لەلایەن (FDA)ەوە ڕەزامەندی لەسەر دراوە لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کاتی توانای بیرکردنەوەو یادەوەری لە هەندێك نەخۆشیدا چاك بکاتەوە یان جێگیر بکات.

ئامارەکان لە ئەمریکاوە لەبارەی نەخۆشی ئەلزایمەر Statistics

نەخۆشی ئەلزایمەر بەشێکی سروشتی نییە لەپیربوون، بەڵکو گرفتێکی تێکشکێنەری خانەدەمارییەکانی مێشکە کە دەبێتە هۆی تێکدانی یادەوەری، بیرکردنەوەو ڕەفتارەکانی‌و لە کۆتاییشدا دەبێتە هۆی مردن. کاریگەری ئەلزایمەر لەسەر تاکەکان‌و خێزانەکان‌و سیستەمی چاودێری تەندروستی وای لەنەخۆشییەکە کردووە کە ببێتە یەکێك لە گەورەترین کێشەکانی پزیشکی‌و کۆمەڵایەتی و ئابووری.

*4.5 ملیۆن ئەمریکی نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە، ئەم ژمارەیەش زیادی کردووە بەبڕی دووئەوەندە لەساڵی (1980) وە

*ژمارەی ئەو ئەمریکییانەی کە نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە بەردەوام لە زیادبوون دایە تا ساڵی (2050) ژمارەی نەخۆشەکان دەگاتە 3.11-16ملیۆن.

*دۆزینەوەی چارەسەرێك کە بتوانێت دەرکەوتنی نەخۆشییە دوابخات بەماوەی 5 ساڵ ئەوا دەتوانرێت ژمارەی نەخۆشەکان کەم بکاتەوە بە 50٪ دوای 50ساڵ.

*لەڕا وەرگتنێکدا لەلایەن کۆمەڵەی ئەلزایمەرەوە Alzheimer's Association یەك لە دە ئەمریکی دەڵێن کە یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکانیان ئەلزایمەریان هەیە، یەك لەسێ ئەمریکیش دەڵێن کە هەندێك کەس دەناسین کە نەخۆشییەکەیان هەیە.

*زیادبوونی تەمەن گەورەترین مەترسییە بۆ تووش بوون بە ئەلزایمەر، هەر یەکێك لە 10 کەس لەسەرووی 65 ساڵییەوەو نزیکەی نیوەی ئەوانەی لەسەرووی تەمەنی 85 ساڵییەوە تووش دەبن. بەدەگمەنیش خەڵکی لە تەمەنی30 یان 40 ساڵیدا تووشی ئەلزایمەر دەبن لەڕێگەی گواستنەوەی بۆ ماوەییەوە.

*کەسێك نەخۆشی ئەلزایمەری هەبێت دەتوانێت بەتێکڕایی 8ساڵ تاوەکو 20 ساڵ یان زیاتر بژیت لە دەرکەوتنی نیشانەکانەوە. ئەو کەسانەی کە نەخۆشی ئەلزایمەریان دەتوانن ژیان بەرنەسەر بەنزیکەی نیوەی ئەوانەی کە لە هەمان تەمەندان بەبێ خڵەفاوی لە دوای ناسینەوەی نەخۆشییەکەوە. تێکڕای کاتی مانەوەی نەخۆشییەکەش کاری تێدەکرێت لەلایەن تەمەنییەوە لە کاتی ناسینەوەی نەخۆشییەکەو توندێتی کێشە تەندروستییەکانی.

*تێچوونەکانی ساڵانەی ڕاستوخۆو ناڕاستەخۆ بۆ چاودێری کردنی نەخۆشەکان بەلایەنی کەمەوە 100 بلیۆن دۆلارە بەگوێرەی هەڵسەنگاندنەکان ئەم بڕە پارەیە بەکارهێنراوە لەلایەن کۆمەڵەی ئەلزایمەرەو پەیمانگای نیشتیمانی بۆ بەساڵاچووان.

*نەخۆشی ئەلزایمەر بڕی تێچوونەی 61 بلیۆن دۆلارە لەساڵێکدا بەگوێرەی ڕاپۆرتێکی کۆمەڵەی ئەلزایمەر، 24.6

دۆلاری خەرج دەکرێت بۆ چاودێری تەندروستی ئەلزایمەر و 36.5 دۆلاری خەرج دەکرێت بۆ چاودێری نەخۆشەکان.

*زیاتر لە 7 کەس لە 10 کەس ئەوانەی کە ئەلزایمەریان هەیە لەماڵەوە ژیان دەبەنە سەر، لە 75٪ چاودێرییەکان لەلایەن خێزانەکان و هاوڕێکانیانەوە دابین دەکرێت.

ئەوانەی دیکەشیان خەرجی چاودێریان بۆ دابین دەکرێت لەسەر گیرفانی خێزانەی کە نزیکەی 12500 دۆلارە لەساڵێکدا.

*نیوەی کەسەکانی چاودێرگەکە نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە یان پشێوییەکی پەیوەندیداریان هەیە.

*تێکڕایی تێچوون بۆ چاودێری چاودێرگەکان 42000 دۆلارە لەساڵێکداو و لە هەندێك ناوچەی وولاتیشدا بۆ 70000 دۆلارە لە ساڵێکدا.

تێکڕایی تێچوونی چاودێری بۆ نەخۆشێکی ئەلزایمەر تاکۆتایی تەمەنی نزیکی 174000 دۆلارە.

*تا ساڵی 2010 تێچوونی چاودێرییە تەندروستییەکان بۆ نەخۆشەکان چاوەڕوان دەکرێت زیاد بێت بە 54.5٪ واتە لە 31.9 بلیۆن دۆلارە لە ساڵی 2000 بۆ 49.3 بلیۆن دۆلار و خەرجی چاودێری ئەو نەخۆشانەی خڵەفاویان هەیە زیاد دەبێت بە 80٪ واتە لە 18.2 بلیۆن دۆلارەوە بۆ 33 بلیۆن دۆلار لە ساڵی 2010 ئەمە ڕاپۆرتێکی کۆمەڵەی ئەلزایمەر بوو.

*کۆمەڵەی ئەلزایمەر زیاتر لە 165 ملیۆن دۆلاری خەڵات کردووە لە بەخشینەکانی توێژینەوەدا لە ساڵی (1982)ەوە.

*حکومەتی فیدراڵ نزیکەی 640 ملیۆن دۆلاری بۆ توێژینەوەی ئەلزایمەر خەرج کردووە لە ساڵی (2003)دا.

ناسینەوەی نەخۆشی ئەلزایمەر Diagnosis

پێویستە ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی تایبەتیدا بکرێت لەبارەی توانای بیرکردنەوەو یادەوەری و گۆڕانی لە کەسایەتی و ڕەفتاردا.

زوو ناسینەوەی نەخۆشییەکە بۆ ئەو کەس و خێزانانەی کە ئەلزایمەریان هەیە سودی زۆرە لەوانە:

*کاتێکی باش لەبەردەست دایە بۆ چاککردنی جۆری ژیانی.

*ئەو دڵە ڕاوکێیە کەم دەکاتەوە کە هۆکارەکەی نەزانراوە.

*هەلێکی باشتر دەڕەخسێت بۆ سود وەرگرتن لە چارەسەرەکان.

*کاتی زیاتر لەبەردەست دایە بۆ پلان دانانی داهاتوو.

زۆر گرنگە بۆ پزیشکەکە کە هۆکارەکانی لەدەست دانی یادەوەری یان نیشانەکانی دیکەی دیاری بکات چونکە هەندێك نیشانەکانی خڵفاوی یان نیشانەکانی وەکو خڵەفاوی دەتوانرێت پێچەوانە بکرێتەوە ئەگەر دروست بووبن بەهۆی حاڵەتی چارەسەرکراوی وەکو خەمۆکی، کارلێکی دەرمانی، پشێوییەکانی ڕژێنی دەرەقی، و کەم بوونی ڤیتامینی دیاری کراو (لەوانە ڤیتامینE بێت).

لێنۆڕینە باوەکان Common Tests

تەنها لێنۆڕینێکی ناسەرەوە نییە کە بتوانێت نەخۆشی ئەلزایمەر دەربخات کە ئەگەر کەسێك هەیبێت. پرۆسەی ناسینەوەکە چەند جۆرێك لێنۆڕین دەگرێتەوە و لەوانەشە لە ڕۆژێك زیاتری پێ بچێت.

ئامێرو پێوەرە ناسەرەوەکان رایان لە نەخۆشییەکە کردووە کە گونجاو بێت بۆنەوەی پزیشکەکە بتوانێت زۆر بەووردی لە 90٪ نەخۆشییەکان بناسێتەوە.

هەڵسەنگاندنەکان ئەم هەنگاوانە دەگرێتەوە:

1-راوێژکردن بە پزیشکێکی چاودێری سەرەتایی و ئەگەر گونجاو بە پزیشکێکی دەماریش.

2-وەرگرتنی مێژووی پزیشکی کەسەکە بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەبارەی بارە جەستەییو هۆشییە هەنووکەییەکانی نەخۆشەکە، و لەبارەی بەکارهێنانی دەرمانو مێژووی تەندروستی خێزانەکەی.

3-هەڵسەنگاندنی باری هۆشی کەسەکە بۆ دیاریکردنی هەستی نەخۆشەکە لەبارەی شوێنو کات، توانای لەبیرمان، و تێگەیشتن و پەیوەندیکردنو وتوانای چارەسەرکردنی کێشەی ژمارەزانی سادە.

4-زنجیرەیەك هەڵسەنگاندن بۆ توانای یادەوەری، لێکدانەوە، پەیوەندی دەمارە جوڵەکانو بینینو تواناکانی زمان.

5-پشکنینی جەستەیی کە هەڵسەنگاندنی باری خۆراکی کەسەکەو پەستانی خوێنو لێدانی دڵ دەگرێتەوە.

6-پشکنینێك بۆ هەست بە ئازارکردن Sensation و هاوسەنگیو فرمانەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمار.

7-سکانی Scan مێشك بۆ دەرخستنی هۆکارەکانی دیکەی خڵەفاوی وەکو لێدان.

8-لێنۆڕینە تاقیگەییەکان: وەکو لێنۆڕینی خوێنو میز بۆ دەست کەوتنی زانیاری تازە لەبارەی کێشەکانی دی وەکو لە نەخۆشی ئەلزایمەردا کە لەوانەیە ببنە هۆی خڵەفاوی.

9-هەڵسەنگاندنێکی دەروونیانە بۆ هەڵسەنگاندنی مەزاجو هۆکارە سۆزییەکانی دی کە دەبنە هۆی نیشانەکانی وەکو خڵەفاوی یان لەوانەیە نەخۆشی ئەلزایمەریان بەدوادا بێت.

چارەسەرکردنی نەخۆشییەکە Treatment

چارەسەر نییە بۆ نەخۆشی ئەلزایمەر، هەرچەندە زۆر چارەسەری دەرمانی هەیە کە لەوانەیە نیشانەکان چاك بکاتەوە یان جێگیریان بکات بۆئەوەی خراپتر نەبن، و زۆر ستراتیجی چاودێریو چالاکی هەیە کە لەوانەیە گرفتە رەفتارییەکان کەم بکاتەوە یان نەیانهێڵێت.

توێژەرەکان بەردەوامن بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێکی تازە بۆ گۆڕینی کۆرسی نەخۆشییەکەو و ستراتیجەکانی دی بۆ چاککردنی باری ژیانی ئەوانەی کە خڵەفاویان هەیە.

دەرمانە نوسراوە باوەکان بۆ ئەلزایمەر

پێشەکی/ نیشانە سەرەتاییەکانی نەخۆشی ئەلزایمەر ئەمانە دەگرێتەوە:

لەدەستدانی یادەوەری، سەر لێتێکچوون، ووربوون Disonentation ، گرفتەکانی لێکدانەوەو بیرکردنەوە.

کتێك خانەکانی مێشك دەمرنو پەیوەندی نێوان خانەکان نامێنێت ئەم نیشانانە خراپتر دەبێت.

هەرچەندە ئەو دەرمانانەی کە ئێستا هەن ناتوانن بەرەو پێش چوونی مردنی خانەکان بگۆڕن بەڵام لەوانەیە یارمەتیدەربن بۆ کەم کردنەوەیان جێگیرکردنی نیشانەکان، هەروەها ئەم دەرمانانە پێویست بوون بە چاودێری دوانەخات.

کپکەرەکانی ئەسیتایل کۆلین ئیستەرەیز

Acetyl cholinestrase inhibitors

بەڕێوەبەرایەتی دەرمانو خۆراکی ئەمریکی FDA ڕەزامەندی لەسەر دوو پۆل دەرمانی دیاریکراو نیشانداوە بۆ چارەسەرکردنی ئەو نیشانانەی نەخۆشییەکە کە لە توانا بالأکانی مێشکدا دەردەکەون.

یەکەم پۆل دەرمانەکان بریتین لە کپکەرەکانی کۆلین ئیستەرەیز، سێ دەرمان بە زۆری لەم پۆلە بەکاردەهێنرێن:

1-دۆنیپیزیل Donepezil (Aricept) لەساڵی 1996 ڕەزامەندی لەسەر دراوە.

2-ریڤاستگمین Rirastigmine (Exelon) لە ساڵی 2000 ڕەزامەندی لەسەر دراوە.

3- گەلانتامین galantamine (Reminyl) لە ساڵی 2001 ڕەزامەندی لەسەر دراوە.

یەکەم کپکەری کۆلین ئیستەرەیز کە تاکرینە Tacrine (cognex) لە ساڵی 1993 ڕەزامەندی لەسەر دراوە بەڵام ئێستا بەدەگمەن بەکاردەهێنرێت بەهۆی زیانەکانییەوە لەوانەش زیان گەیاندن بە جگەر.

هەموو ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنرێت بۆ کپ کردنی فرمانی ئەنزایمی کۆلین ئیستەرەیز کە ماوەی ئەسیتایل کۆلین تێك دەشکێنێت، کەواتە ڕێگە دەگرن لە تێکشکاندنی مادەی ئەسیتایل کۆلین کە ڤوێزەرەوەیەکی دەمارییە neurotraramitter لە مێشکدا گرنگە بۆ توانای یادەوەری و تواناکانی دی بیرکردنەوە. ئەم دەرمانانە ئاستی ئەم گوێزەرە دەمارییە بەبەرزی دەهێڵنەوە تەنانەت لە کاتێکیشدا کە ئەو خانانەی ئەم مادەیە دروست دەکەن بەردەوام لەناو بچن و بمرن.

نزیکەی نیوەی ئەو کەسانەی کە ئەم دەرمانانە وەردەگرن هەست بەچاکسازییەکی باش دەکەن لە نیشانە باڵاکانی مێشکدا.

دەرمانەکانی دی وەکو:

*میمانتین memantine (namenda) ئەم دەرمانە لە ئۆکتۆبەری ساڵی 2003دا ڕەزامەندی لەسەر دراوە لەلایەن (FAO)وە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی ئەلزایمەری مام ناوەند بۆ توند.

ئەم دەرمانە وەکو دژەکارێکی antagonist وەرگری NMDA (N-methyl D-aspartate receptor) لە مێشکدا ئیش دەکات. هەڵدەستێت بە ڕێکوپێك کردنی چالاکی گلوتامەیت glutamate کە گوێزەرەوەیەکی کیمیایی تایبەتمەندی مێشکە کە بەشداری لە ئامادەکردنی زانیاری و خەزنکردنی و پاشانیش گەڕاندنەوەی.

گلوتامەیت ڕۆڵێکی بنەڕەتی دەبینێت لە پرۆسەی فێربوون و یادەوەری ئەمیش بەهاندانی وەرگرەی NMDA بۆ ڕێپێدانی بڕێکی کۆنترۆڵکراو لە کالیسیۆم کەبچێتە ناوخانەی دەمارەوە بەمەش توانایەکی ئەرکی Action potential دروست دەکات کە پێویستە بۆ خەزن کردنی زانیاری.

لەلایەکی دیکەوە، ئەگەر بڕی گلوتامەیتەکە لەڕادەی خۆی زیاتر بێت ئەوا زیاتر هانی وەرگرەی NMDA دەدات و بەمەش بڕێکی زۆر لە کالسیۆم دەچێتە ناو خانەی دەمارەکەوەو دەبێتە هۆی تەقین و مردنی خانەکە.

میمانتین لەوانەیە خانەکە بپارێزێت لەکاتی زۆر بوونی گلوتامەیتدا ئەویش بەکپ کردنێکی بنچینەیی وەرگرەکانی NMDA.

فیتامین E

زۆرجار فیتامین بەکاردەهێنرێت وەکو چارەسەرێك بۆ ئەلزایمەر چونکە لەوانەیە یارمەتی خانەکانی مێشك بدات بۆ بەرگری کردن لەخۆیان دژی هێرشەکان.

لەئەنجامی فرمانی ئاسایی خانەکانەوە، پاشەڕۆیەك دروست دەبێت پێی دەوترێت Free radical کە جۆرێك گەردی ئۆکسجینە دەتوانێت زیان بە پێك هاتووەکانی خانەو مادە بۆ ماوەییەکەی بگەیەنێت. ئەم زیانە پێی دەوترێت سترێسی ئۆکسێنەر oxidative stress کە ڕۆڵی هەیە لە دروست کردنی ئەلزایمەر.

خانەکان خۆیان بەرگری سروشتییان هەیە دژی ئەم زیانە لەوانەش دژە ئۆکسێنەرەکان antioxidands (فیتامین C وE) بەڵام لەگەڵ زیادبوونی تەمەندا هەندێك لەم بەرگرییە سروشتییانە کەم دەبێتەوە.

توێژینەوەکان دەریان خستووە کە وەرگرتنی فیتامین E سودی هەیە بۆ ئەلزایمەر. و زۆرترین خەلکی دەتوانن فیتامین E وەرگرن بەبێ هیچ زیانێك. بەڵام هەرگۆڕانکارییەك لەدەرمانەکاندا پێویستە پرس بە پزیشك بکرێت چونکە دەرمانەکان لەوانەیە زیان دروست بکەن.

سەرچاوەکان

-psychiatry by Janis L.cutler and Eric R.marcus P 83,87,96

psychiatry For students of Medicine P 124.

-

-PrinCiple of Anatomy and physiology p 425.

-internet www.alz.org

شەکر

زۆربەی کات شیرین
هەندێکجار تاڵ و سوێرە

نوسینی: دکتۆر غەسان عەزو
پەرتەی: هۆزان جەمال

شەکر سەرچاوەی وزەی مرۆڤە، بەبێ ئەو ناتوانیت فنجانێك چا یان قاوە بخۆیتەوە، دەچێتە دروستکردنی زۆربەی خواردەمەنیەکانی ئیشی هەویرو جۆرەکانی شیرینی، بەبڕێکی دیاریکراو بۆلەش پێویستە، زیادەڕۆیی لەخواردیندا دەبێتە هۆی خێراکردنی بەکارهێنانی ڕژێنی پەنکریاس، ئابوری هەندێك دەوڵەت پشتی پێدەبەستێت، دەتوانرێت بەتەنها یان بەئاوێتەیی بخورێت، کەسیش نازانێت تەمەنی شەکر چەندە.

لەئەنجامی لێکۆڵینەوە بۆمان دەرکەوت شەکری چەوەندەر دەمێك نیە دۆزراوەتەوە، لەساڵی 1747 دا زانای کیمیایی ئەڵمانی ئاندریك مارگراف توانی شەکر لەچەوەندەر بدۆزێتەوە، بەڵام هەنگاوەکانی دەرهێنانی و ئامادەکردنی لە ڕووی پیشەسازییەوە لە ئاورپیدا لەسەرەتای سەدەی نۆزدەدا دۆزرایەوە بەڵام شەکری قامیش ڕای جیاواز سەبارەت بەمێژووی دۆزینەوەکەی هەیە، ئایا تەمەنی بۆکەی دەگەڕێتەوە؟

بیست و سێ سەدە لەمەوبەر جەنگاوەرەکانی ئەسکەندەری مەقدۆنی گەیشتنە هند یەکێك لەسەیرو سەمەرەکانی جیهانیان بینی کە مادەیەکی ڕەنگ سپی و تام شیرین و پێکهاتە ڕەق بوو، کاتێك پرسیاریان دەربارەی ئەم مادەیەکرد زانییان ئەو مادەیە ئاوگی ڕوەکێکە لەجۆری قامیش کەلەو ئارچەیە دەچێنرێت، تەنانەت یەکێك لەسەرکردەکانی سوپای ئەسکەندەری مەقدۆنی نوسیویەتی لەهند دارێك هەیە هەنگوینی بێ هەنگ بەرهەمدەهێنێت، مارەیەك تێپەڕی تاکو ئەم ڕووەکە گەیشتە چین کەلەوێ ناوی هەنگوین زیان بەردی هەنگوینیان لێنابوو، بەڵام میسرییەکان پێیان دەروت خوێنی هندی لەڕشووی ناوەکەشییە لەبنچینەدا لە Sakkara ی هندی وەرگیراوە کەبەئینگلیزی

(Sugar) و بەئەڵمانی (Zucker) و بەفەرەنسی (Sugar) بەروسی (Caxap) ی پێدەوترێت بەم شێوەیە هند بەنیشتمانی سەرەکی شەکر یان وردتر بڵێن بەنیشتمانی سەرەکی قامیشی شەکر دادەنرێت، بەپێی ئەفسانە هندییە کەدەگێڕنەوە ڕۆژێک خولوەند تۆوێکی بەنیشبار کوڕەزای سویاندی پاشای بناریسا بەخشیوەو لەم تۆوەوە قامیشی شەکر دروستبووەو لەو ڕۆژەوە خەڵکی ئەم مادە شیرینەیان دەستکەوتووە.

بەڵام هیندییە کۆنەکان چۆن توانییان ئاوگی ئەم ڕووەکە بۆشەکر بگۆڕن؟ ئەو ڕێگایانە چی بوون کەبۆ خاوێنکردنەو خەستکردنەوەی ئەم ئاوگە پەنایان بۆبرد. بەداخەوە نازانین ئەمانە چۆن بوون، بەڵام لەم سەردەمانەی ئێستاماندا ئەم جۆرە ڕێگایانە نیە، بەڵام تەکنۆلۆژیای نوێ هەیە کەژمارەیەك کرداری ئاڵۆز لەخۆدەگرێت.

لێرەدا هەوڵ دەدەین بەکورتی چۆنیەتی دەستکەوتنی شەکری دەکەین، باسی دەستکەوتنی ئەو شەکرە دەکەین کەئاسایی لەسەر مێزی نانی بەیانیان دەیبینین چەوەندەر لە 18٪ ی شەکرە لەگەڵ کۆمەڵێك خڵتەی بێ سوودا جیاکردنەوەی شەکر لەو خڵتانە بەکرداری سەرەکی دادەنرێت لەکارگەکانی دروستکردنی شەکرد، ئاوگەکەی لە پارچە پارچەکردنی چەوەندەر دەردەهێنرێت (ئاسایی ئەم کردارە بەکرداری بڵاوبوونەوە ناودەبرێت) ئاوگە سەرەتاییەکە لەقۆناغە سەرەتاییەکانی ئامادەکردنیدا تامی خۆشەو ڕەنگی تۆخە بەڵام بۆنی ناخۆشە.

جیر (ئۆکسیدی کالسیۆم) لەگەڵ گازی دوانۆکسیدی کاربۆن بۆ خاوێنکردنەوەی ئاووگەکە بەکاردەهێنرێت کەبەرهەمی سوتانی بەردە جیرەکەیە (کاربۆناتی کالسیۆم) وئاسایی هەموو کارگەیەکی شەکر فرنێکی سوتاندنی بەردی جیری تێدایە جیر لەگەڵ ئاودا دادەوەشێنرێت و شیراوێکی جیری دروستدەبێت و دەکرێتە ناو ئاوگە بڵاوبوەکە، جیر لەگەڵ ئاووگەکە کارلێك دەکات و گیراوەی نیشتوورییەك پێکدێنێت لەنیشتووەکەدا پێکهاتەی چەوری و خوێیەکانی ترشە ئەندامیەکان و مادە ڕەنگاو ڕەنگەکان بەشێوەی لول بوو لەبنی گیراوەکە دەنیشێن، بەڵام شەکرەکە لەگەڵ جیردا کارلێك دەکات و شەکری تەواوە لەگیراوەکەدا دروستدەکات، دەتوانرێت لەخڵتەکانی دیکە کەنیشتوون جیابکرێنەوە.

خۆ ڕزگارکردن لەجیرەکە بەشێوەی سەربەست بێت یان لەشێوەی یەکگرتوودا بێت لەگەڵ شەکرەکە بەقۆناغی دووەم دادەنرێت لەکرداری بەرهەمهێنانی شەکردا.

گازی دوانۆکسیدی کاربۆن شەکرەکە لەجیرەکە جیادەکاتەوەو مادەیەکی تەباشیری نەتواوە پێکدەهێنێت تەنانەت لەدوای مامەڵەکردنی ئاوگەکە بەجیرو دوانۆکسیدی کاربۆن هەر هەندێك بۆیەی تێدادەمێنێتەوە بۆلەناوبردنی ڕەنگی ئاوگەکە بەگازی دوانۆکسیدی کبریت لەناودا چارەسەر دەکرێت هایدرۆجینی چالاك بەرزدەبێتەوە کەلەگەڵ ئەو کۆمەڵەیەدا کارلێك دەکات کەدەبنە هۆی دروستبوونی ڕەنگ، بەم شێوەیە گیراوەکە دەبێتە گیراوەیەکی بێڕەنگەو پاشان کرداری پاڵاوتن و هەڵمین و کوڵاندنی بۆدەکرێت و گیراوە خەستەکە بۆکریستاڵەکانی شەکر دەگۆڕێت و جیادەکرێتەوەو وشکدەکرێتەوە.

کەتیرەو گلوکۆز:

بەشێوەیەکی گشتی وچەندەها جۆر لەشەکر هەیە، شەکری قامیش یان چەوەندەر کەبەسوکەرۆز ناسراوە تاکە جۆری شەکر نیە لەخۆراکی ڕۆژانەماندا بەڵکو زۆربەی خۆراکەکان شەکری تایبەتی خۆیان تێدایە شەکری ماست لاکتۆزەو شەکری جۆ ماڵتۆزەو شەکری میوەو توو فراکتۆز یان گلۆکۆزە. لێرەدا لەسەر شەکری گلۆکۆز هەڵوێستەیەك دەکەین، کەبەیەکەم شەکر دادەنرێت بەڕێگەی کاریگەریی و پیشەسازی بەرهەم هاتبێت. زانای کیمیایی ڕوسی قنستەنتین کیر مجوف بەڕێکەوت لەساڵی 1811 دا لەکاتی ئەنجامگەیاندنی هەندێك تاقیکردنەوە لەسەر پیشەسازی دروستکردنی (فەخفوریی) ئەو ڕێگە پیشەسازییەی ئاشکرا کرد کە بۆ دەرهێنانی گلکۆز (شەکری تری) بەکاردەهێنرێت لەکاتی گەڕان بەشوێن مادەیەکی دیکەدا لەجیاتی کەتیرە (مادەیە ڕەشباوە لەقەدی داری ئاکاسیا کۆدەکرێتەوە) بەتێکەڵ کردنی هەندێك مادەی کیمیایی بۆناو ئەم مادەیە

کیمجوف نیشاستەی دەستکەوت، لەگەڵ ئاودا ڕاپەوەشاندو بەبوونی ترشی کبریتیك گەرمی کردن، دوای ماوەیەك بارستاییەکی لینجی دەستکەوت کەلەکەتیرە دەچوو، کاتێك کیرهجوف ویستی تامی بکات تاکوو بیناسێتەوە لەوکاتەدا پشت بەم ڕێگریە دەبەسترا بۆناسینەوەی مادەکان- تێبینکرد تامی خۆشە زانا کیرهجوف گەیشتە ئەو دەرئەنجامەی بەشێك لەنیشاستەکە بۆشەکر گۆڕاوە، ڕاستەوخۆ ئەم دۆزینەوەیە لەئەکادیمیای زانستی سەلمێنراوەو ناوبانگی ئەکادیمییان بەم زانایە بەخشی تاکو ئێستا لەهەموو جیهاندا ئەو پرەنسیپەی کی هجوف دایناا، بۆتە بناغە لەبەرهەمهێنانی گلۆکوز لەنیشاستە مادەیەکی کاربۆهایدرەیتی فرەشەکر، واتا لەژمارەیەکی زۆر لەگەردی گلۆکۆزی ئاناوی لەشێوەی زنجیرەدا، پێکدێت، لەکرداری ڕۆشنە پێکهاتن لەڕووەکدا، نیشاستە لەگلۆکۆز دروستدەبێت، ئەگەر پێچەوانەی ئەم کردارە ڕوبدات و نیشاستە بشکێنرێت گلۆکۆزمان دەستدەکەوێت، ئەمەش ئەو کردارە بوو بەراستی لەتاقیکردنەوەکانی کیرهجوفدا ڕویدا، چونکە لەکاتی کارلێکردنی نیشاستە لەگەڵ ئاو لەکرداری یەقکردنەوە، بەبونی هاندەرێك وەك ترشی کبریتیك یان هایدرۆکلۆریك، نیشاستەکە بەچەند هەنگاوێك بۆگلۆکۆز دەگۆڕێت.

بەڵام لەپیشەسازیدا گلۆکۆزی نیشاستە لەئامێری تایبەتیدا لەژێر پەستانی (3.5-3) کەش بەبوونی هاندەرێك بەرێژەی 0.65- 0.5 (یەکێك لەترشەکان) دەستدەکەوێت، لەداوی کرداری شکاندنی نیشاستەکە، ئەو گیراوەیەی دەستدەکەوێت بەزیادکردنی بڕێك کاربۆنات، هاوسەنگ دەکرێت، گیراوە هاوسەنگ کراوەکە دەپاڵێورێت و گەرم دەکرێت و گلۆکۆزەکە بەکریستاڵ دەکرێت خوێنی چێشت بۆزیادکردنی خێرایی کریستاڵ بوونسی گلۆکۆن، بەکاردەهێنرێت ئاوێتەیەکی پێکهاتەیی دروست دەبێت کەبەئاسانی دەشکێت و بەبەکارهێنانی سەنتەر فیویج کریستاڵەکانی گلۆکۆزمان دەستدەکەوێت.

هەروەها دەتوانرێت لەداریش گلۆکۆز دەربهێنرێت و لەڕووی کیمیایەوە لەگەڵ ڕێگەی پێشوودا جیاوازییان نیە، ئەو سلیۆلۆزەی دارەکەی لێدروستبووە بریتیە لەمادەیەکی کاربۆهایدارتی، بەڵام ڕێگەی خاوێنکردنەوەی گلۆکۆزە بەرهەمهاتووەکە لەدارەوە، ئەستەمە.

مەبەست لەتام شیرینی چیە؟

مادە شەکرەمەنییەکان بەوە دەناسرێن تامییان خۆشەو ئارەزوو کراون و لەکاتی سوتاندنیاندا بڕێك گەرمی دروست دەکەن، وەك زانراوە گەرمی سوتانی یەك گرام لەشەکر لە لەشی مرۆڤدا 4.1 گەرمۆکەیە (گەرمۆکەیەکەی پێوانی گەرمی) تامی شیرینی شەکر لەجۆرێکەوە بۆجۆرێکی دیکە دەگۆڕێت، بۆ جیاکردنەوەی تامی جۆرە جیاوازەکان لەشەکر، شەکری چەوەندەر (سوکەروز) بەیەکەی پێوانەی شیرینی دادەنرێت، تامی شیرینی شەکری گلۆکۆز 0.74و شیرینی شەکری مالتۆزو لاکتۆز 0.32 و شیرنترین جۆرەکانی شەکر شەکری فراکتۆزە کەدەگاتە 1.73 بەپێی ئەم پێوانەیە.

پەیوەندییەکی بەتین لەنێوان تامی شەکرو پێکهاتە کیمیاییەکەیی و پێکهاتەی دروستبوونەکەیدا هەیە، تامی شەکر لەچوارچێوەی گەردەکانیدا پشت بەدوو کۆمەڵە دەبەستێت یەکەمیان کۆمەڵەی (گلوکوفورز)ە ناوەکە لەدوو وشەی گریکیەوە هاتووە، گلۆکۆز واتا تامی شیرین و فوروز ماناکەی واتا هەڵگری تامی شیرین. کۆمەڵەی دووەم (ئۆکسو گلو کوزاید)ە لەوشەی ئۆگسانوی گریکیەوە هاتووە واتا زۆر زانا شولن برگەر پەیوەندی نێوان شیرینی شەکرو دروستبوونی بەندی هایدرۆجینی نێوان کۆمەڵەی هایدروکسیلی لە گەردەکانیدا، ئاشکراکرد (ژمارەی بەندە هایدرۆجینیەکان و دروستبوونیان لەناو یان دەرەوەی گەردەکە) تاقیکردنەوە زانستیەکان بەبەکارهێنانی تیشکی سەروو بنەوەشەیی تیورەکەی شولن برگەر یان سەلماند.

لەگەڵ بەرفراوانی بڵاوبوونەوەی ئەم تیۆرە لەلێکدانەوەی تامی شەکرو ئەو مادانەی لێوەی نزیکن لەپێکهاتەی کیمیاییدا وەك کهولی فرە گەردیلەیی.

بەڵام نەیتوانی هۆکاری شیرینی سوکەرین بۆنمونە لێکبداتەوە کە بەهیچ شێوەیەك لەگەردی شەکر ناچێت لەپێکهاتەی کیمیایدا، هەروەها نەیتوانی هۆکاری شیرینی خوێنی بریلیوم و قورقوشم، ڕونبکاتەوە کەقورقوشم لەگەڵ

ترشی سرکیك کارلێك دەکات و خوێیەك پێکدێنێت کەتامی شیرینە بەڵام زۆر ژەهراوییە.

شەکر نیە، بەڵام تامی شیرینە:

زۆر مادە هەن کەتامیان شیرینەو دەچنە ژەمە خۆراکی ڕۆژانەمانەوە بەڵام بۆئەو شەکرە دەرمێنراوە ناگەڕێنەوە کەلە بەرهەمە سروشتیەکان دەردەهێنرێن، وەك گلسرین ترشە ئەمینیەکان و..هتد.

لەبواری پیشەسازی خۆراکدا لێکۆڵینەوەی زۆر ئەنجامدەدرێت بەئامانجی دروستکردنی ئەلتەرناتیڤی شەکرە سروشتیەکان و بەکارهێنانیان لەشیرینکردنی خۆراکەکانی ڕۆژانە، سوکەرین یەکێکە لەم مادانەو بەشێوەیەکی پیشەسازی بۆیە وەك لەمادەیەکی سەرەتایی بەشدار دەبێت لەئامادەکردنیدا.

تامی سوکەرینی خاوێن لەتامی سوکەروز (شەکری قامیش یان چەوەندەر) 700 جار شیرینترە، تەنها 0.00005 گرام بەشی شیرینکردنی لیترێك ئاو دەکات هەروەها بەرهەمێکی پیشەسازی هەیە بەناوی ئەلدوکسیم کێبڕکێ لەگەڵ سوکەرین دەکات و بەڵکو پێنج هێندەی ئەو شیرینترە ئایا شەکری سروشتی کەمە؟ کێشەکە پەیوەندی بە کەمی یان زۆری سەرچاوەکانی شەکرەوە نیە، چونکە شەکرە دروستکراوەکان لەباروزۆخ و بەپێی پێوانەی دیاریکراو بۆچارەسەرکردنی تێکچوون لە ئاڕێك هاوسەنگ بوونی خۆراکی ئاولەشی مرۆڤ، واتا شەکر یان کاربۆهیدراتەکان بەشێوەیەکی گشتی، ئەمەش پێی دەوترێت نەخۆشی شەکرە. ئەو کەسانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێت. لەجیاتی شەکری ئاسایی لەخۆراکیاندا بەکاربهێنن لەهەندێك لەدەوڵەتان ڕێگە بەبەکارهێنانی سوکەرین لەخۆراکی نەخۆشەکانی شەکرە، دەدرێت و لەدروستکردنی ئیشی هەویرو شەربەتی بێ کهولدا بەکاردەهێنرێت، وەك یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو، بەڵام لە وڵاتە یەکگرتوەکانی ئەمریکا لەم ساڵانەی دواییدا، مادەی سیکلاماتی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم بەکاردەهێنرێت کە بڵاوبوونەوەی بۆئەم جۆرە خۆراکانە بەربڵاوە مادەی سیکلامات خوێیەکە شیرینییەکەی 30-40 جار لەسوکەروز شیرنترە. لە پیشەسازی دروستکردنی سپیایی وشکدا بەکاردێت.

سوکەرین و سیکلیمات و ئەو مادانەی دیکەش کەوەك ئەمان وان تامێکی شیرینی هەڵخەڵەتێنەر بەو کەسە دەبەخشن کەدەیخوات کەبەهیچ شێوەیەك بەهای خۆراکیان نیە، لەراستیدا بەهیچ پێوانەیەك ئەم مادانە بە ئەلتەرناتیڤی شەکری سروشتی دانانرێن. لەبەرئەوە کیمیای خۆراکزانی لەهەوڵی بەردەوامدایە بۆئەنجامگەیاندنی توێژینەوەکانی و ئامادەکردنی ئەو مادانەی تامییان شیرینەو بەها خۆراکی ئارەزووکراویان هەیەو هیچ زیانێکیش بەو کەسانە نەگەیەنێت کەنەخۆشی شەکرەیان هەیەو بەکاریان دەهێنێت.

زاناکان توانیان سوربیتول بەرهەمبهێنن کەبەرهەمێکی سروشتیەو بریتیە لە کهول پێکهاتوو لەشەش گەردیلە کاربۆن، دەتوانین لەخۆراکەکانی ڕۆژانەدا هەستی پێ بکەین وەك توو، ناوەکەی لاتینیەو دەگەڕێتەوە بۆ ناری دارك لە ڕەشەداردا کە یەکەمجار لەناوگی ئەو دارەدا تێبینی کرا.

سوربیتول بەوە دەناسرێت تامەکەی شیرینە بەڵام شیرنیەکەی دەکاتە نیوەی شیرینی سوکەروز، سەرەڕای بەها خۆراکیە گەورەکەی بەپێچەوانەی سوکەرین و سیکلاماتەوە هەر گرامێك لەسور بیتۆڵ 3.9 کیلۆ کەرمۆکە بڵەش دەبەخشێت سەرەڕای ئەوەی مادەیەکی کهولیەو کاربوهایدراتی نیە، لەبەرئەوە کاریگەری زیانبەخشی بۆ ئەو کەسانە نابێت کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، بەهای ڕاستەقینەی ئەم مادەیە لەم خاڵەدا کۆدەبێتەوە.

دەتوانرێت بەکرداری هایدرۆجینکردنی بەبوونی هاندەری نکیڵ و لەژێر پەستانی بەرزی (80-70) کەش، بەشێوەیەکی پیشەسازی سوربیتوڵ لەگلۆکۆز دروستبکرێت دەتوانرێت سوربیتول وەك شێوەی پارچە شوکولاتە دروستبکرێت ولە هەندێك لەفرۆشگەکانی شیرینی دەستدەکەوێت و لەجیاتی شەکر سوربیتول بەکارهاتووە.

سێ بەکارهێنانی ئەندازەی ئەلیکترۆنی

پەرچڤەی: محەمەد عارف
سەرپەرشتیاری پسپۆڕی فیزیا

لەم باسەدا، سێ شتی گرنگە باس دەکەین

1- بیستۆکە زیرەکەکان
2- کۆمپیوتەر کە بەرپوناکی ئیش دەکات
3- دوو ڕۆبۆت یەکێکیان بۆ بینین ئەویتریان بۆ بیستن.

لەوکاتەوە کەزانای بەناوبانگی ئەمریکی (تۆماس ئەدیسۆن) لەساڵی 1877 زاینیدا میکرۆفۆنی دۆزییەوە، تەکنەلۆژیای دەنگ بەرەو پێش کەوتن بەردەوامە، بەهۆی دەزگای تۆمارکردنو تەواتی لێزەرەوە دوواجار لەم بوارەدا ئەوە بوو بیستۆکی زیرەکیان دۆزییەوە.

هەر لەسەرەتای تۆمارکردنی ئاوازەکانەوە، بەرەو پێش هەبوونی تۆمارکردنی دەنگ بەردەوام بوو تاوەکوو ئێستا.

ئێمە دەزانین یەکەم ئامێر کەپێویستە بۆ تۆمارکردن (مایکرۆفۆنە).

مایکرۆفۆن ئامێرێکەو وزەی دەنگ دەگۆڕێت بۆ وزەی کارەبایی ئەم ئامێرە پێك هاتووە لەپەردەیەکی کاربۆنی بەکەمترین پەستانو یان بەپەستانی شەپۆلێکی دەنگ کەلە ئامێرێکی مۆسیقیەوە دەردەچێتو بەر ئەم پەردەیە دەکەوێت دەلەرێتەوەو ئیش دەکات.

مایکرۆفۆنەکان چەند جۆرێکیان هەیە کە ئەمانەن:

1- مایکرۆفۆنی یەك ئاراستە: ئەو دەنگانە وەردەگرێت کەبە ئاراستەی مایکرۆفۆنەکانەکە ئاراستە دەکرێن، پێیان دەوترێت مایکرۆفۆنی جۆری (دڵ) چونکە ڕووەکەی چاڵە وەکو (دڵ) ئەم شێوەیەش سنووری ئەو شوێنە دەست نیشان

دەکات کەمایکرۆفۆنەکە دەنگەکانی لێوەردەگرێت و بۆ تۆمارکردنی ئەو بەرنامانە بەکاردەهێنرێت کەکۆمەڵێک هاویەشی تێدا دەکات چونکە نایانەوێت ئەو ژاوەژاوانەی کەلەدەوروو پشتیاندا هەیە تۆماربێت.

2- مایکرۆفۆنی هەمە ئاڕاستە: ئەم مایکرۆفۆنە بۆ هەموو ئاڕاستەیەك بەکاردەهێنرێت و لەهەموو لایەکەوە دەنگ وەردەگرێت ئاڕاستە بازنەییەکەی دەتوانرێت سنوری ئەو دەنگانە دەست نیشان بکات کەوەریان دەگرێت ئەم جۆرە مایکرۆفۆنانە بەکاردەهێنرین بۆ ئەو دەنگە هەمە جۆرانەی کەلەدەستەیەك گۆرانی بێژەوە دەردەچێت.

3- مایکرۆفۆنی دوو ئاڕاستە: ئەم مایکرۆفۆنانە لەپێشەوەو لەدواوە دەنگ وەردەگرن بەهێزی پەستانی دەنگ ئیش دەکەن، تۆماری جیاوازی پەستانی نێوان هەردوو پەردەی پێشەوەو دواوە دەکەن پێچکردنەوەی ئاڕاستەکەی کەشێوەی ژمارە (8)ی وەرگرتووە، ئەو شوێنە دیاری دەکات کەمایکرۆفۆنەکە دەیەوێت دەنگی لێوەرگرێت، ئەم مایکرۆفۆنە بەکاردێت بۆ گفتوگۆ کردن لەنێوان دوو کەسدا جۆری تۆمارکردنی دەنگەکە بەندە بەجۆری مایکرۆفۆن، ئامێری تۆمارکردنی دەنگەکەوە، ئەگەر هەردووکیان لە جۆرە باشەکان بن ئەوا تۆمارکردنەکەش باش دەبێت.

بەگشتی ئیشی ئەم مایکرۆفۆنانە ئەوەیە کەشەپۆلە دەنگیەکان دەگۆڕن بۆ شەپۆلی کارەبایی بەهۆی ترانسفۆرمەرێکی ئەلکترۆنییەوە، ئینجا تۆماردەکرێت بەشێوەی شەپۆلی کارۆمۆگناتیسی وەکو شەپۆلی دەنگەکە.

بەلام ئێستا بەهۆی سیستمی نووسینەوە (دیجیتال) دەتوانرێت هەرساتێکی دەنگ بکرێت بەگەردی زۆر بچوك و فراوانیەکەی تۆماربکرێت بەشێوەی (جوتەك) بەنەواوی وەکو لە کۆمپیوتەردا هەیەو ئەم جووتەکە کلیلە بەندە بەدوو ڕەنوسەوە یەکێکیان (سفرە) ئەویتریان (یەکە).

ئەو دوو ڕەنوسە بەچەند ڕێکەیەك ڕێکدەخرێت یەکێکیان بەزنجیرەیەکی جیاواز گەیەنراو بەکلیلێکی تایبەتی ئەم ڕێك خستنە جگە لەوەی دەنگەکە وەکوو خۆی دەردەهێنێت بەرهەمهێنانەکەشی دووبارە دەکاتەوە بەوردی.

جووتە نیشانەکە دەگوێزرێتەوە بۆقەوانێك لەچاڵوو چۆلیە درێژییە جیاوازەکانی قەوانەکەدا تۆمار دەکرێت، ئەو ڕووناکییەی لەیزەرەکە ئاڕاستەی دەکات لەناوچاڵوو چۆلی قەوانەکەدا ون دەبێت و لەناو فۆتۆدا بۆدێکی ئەلیکترۆنیدا دەردەکەوێت ئەم فۆتۆدا بۆلە توخمێکی ئەلیکترۆنی هەستیارە بەرامبەر ڕوناکی جووت نیشانەکە دەگۆڕێت بۆنیشانەی کارەبایی ئەم نیشانە کارەبیانە لەلایەن گەورەکەرێکی کارەباییەوە گەورە دەکرێت کەبەشێکی سەرەکیە لەهەرئامێرێکی دەنگدارا ئەم گەورەکەرە نیشانەکە دەگوێزرێتەوە بۆ بیستۆکێك ئەمیش نیشانە کارەباییەکە دەگۆڕێت جارێکی دی بۆ نیشانەی دەنگ بەهۆی ترانسفۆرمەرێکی دەنگەوە.

بیستۆکەکان لەئیش کردندا وەکو مایکرۆفۆنەکان ئیش دەکەن پێك هاتووە لەچینێکی کەتك چەسپێنراو لەسەر لایەکی بیستۆکەکەوە گەیەنراو بەناوەڕاستی بیستۆکەکەوە بەتەلێکی گەیەنەری شۆڕبۆو لەناو بوارێکی موگناتیسیدا لابەرەلاکەی پەردەکە دەلەرێتەوە بەگوێرەی لەرینەوەی ئەو شەپۆلە دەنگانەی بەری دەکەوێت ئەو پەردانەی بۆئەم بیستۆکانە بەکاردێن سێ جۆرن یەکێکیان بچوکەو بۆلەرەلەرە بەرزەکان بەکاردێت، ناوەندەکانیان بۆلەرە لەرە ناوەندەکان، گەورەکانیان بۆدەنگە لەرە لەرە نزمەکان.

بەهۆی تەکنەلۆژیای تازەوە توانرا پەرەبدرێت بەم جۆرە بیستۆکانە، ئەوە بوو لەم دواییەدا جۆرە بیستۆکیکیانە دروست کرد کەپێی دەوترێن (بیستۆکی زیرەك) ئەم جۆرە بیستۆکە چالاکانە، دەتوانن قەبارەی ژوورەکەو ئەوشت و مەکانەی کەلەو شوێنەدا و یان لەوژوورەدا هەیە، و یان لەدەورو پشتیدا هەیە بیگونجێنێت لەگەڵ باری خۆیدا بەجۆرێك ئەگەر ئەوبیستۆکە لەهەر شوێنێکی ماڵێکدا دانرێت، ئەوا خاوەنی ئەو ماڵە بەهەمان شێوە گوێی لەمۆسیقای (بتهۆفن دەبێت) و یان هەر ئاوازێکی دی لەوبیستۆکانەوە کەبەئامێری تۆمارکەرەکەیەوەیە.

ئەو توێژینەوانەی بووە هۆی دۆزینەوەی ئەم تەکنیکە تازەیە دوو شێوەی بلاوکردنەوەی دەنگ دەگونجێن یەکەمیان پێی دەوترێت (بیستنی دەروونی) کەبریتیە لەتوێژینەوەی زانستانە بەدوای ئەو ڕێگەیەدا کەوا لەمرۆڤ دەکات حەز بکات گوێ بگرێت و دووەمیشیان ئەلیکترۆنەکە توانای داوە بۆ توێژینەوەی زانسیانە بۆ وێنەکێشانی نەخشەیەك بۆ پرۆگرامی ڕەنوسی نەخشەکە هەموو ڕاست کردنەوە دەنگیەکان کەبەهۆی ژوورەکەوە، دابەش کردنە

ئەندازەییەکەیەوە دروست دەبێت دەگرێتەخۆی و بچوکی دەکاتەوە، بۆئەوەی لەگەڵ بیستنە دەرونیەکەدا بگونجێت لەبەرئەوە ئەخشەکە مەڵدەستێت بەڕاستکردنەوەی شەپۆلەکات کەبلاودەکرێتەوە بۆئەوەی بگونجێت لەگەڵ بواری دەنگەکەدا لەژورەکەدا.

ئەم تەکنیکە تازەیەی دەنگ وا چاوەڕوان دەکرێت لەبازاڕدا بلاوبێتەوە، هەرچەندە لەسەرەتادا نرخەکەی زۆر گران دەبێت بەلام لەداهاتودا هەموو خاوەن ماڵێك ئامێری بیستۆکە زیرەکەکانی دەست دەکەوێت.

شەپۆلەکانی دەنگ تەنها بۆبیستنی دەنگە خۆشەکانو ئاوازە جیاجیاکان بەکارنەهێنراوە بەڵکوو بەکاردەهێنرێت لەدروست کردنی کۆمپیوتەردا، و شەپۆلە سەروو دەنگیەکان بەکاردێت لەبواری لەحیم کردندا.

تەکنەلۆجیای تازەی ئەلیکترۆنی لەژیانی ڕۆژانەماندا ڕەنگی دەداتەوە وەکوو بەکارهێنانی فڕنی کارەبایی، فڕنی مایکرۆیی.. هتد

بنچینەی ئیشکردنی سوڕە ئەلیکترۆنیەکانی ئەم ئامێرانە سوڕە ئەلیکترۆنیە ڕەنوسیەکانە.

بنچینەی ئیشکردنی ئەم سوڕە ئەلیکترۆنیە ڕەنوسیانە بەندە لەسەر ناردنی نامەیەکی ڕەنوسی بەهۆی بارگە کارەباییەکانەوە گوێزانەوەی بارگەی کارەبایی دەگونجێنرێت لەگەڵ ژمارەی (1)دا بەلام نەناردنی دەگونجێنرێت لەگەڵ (سفر)دا. کۆمەڵێك لەم ڕەنوسانە بەیەکەوە بەشێکی سنورداری زانیاریمان دەدات زۆربە کورتی دەتوانین بڵێین ئەو ئامێرانەی لەسەر ئەم زانیاریانە دروست کراون بەکردنەوەو داخستنی سوڕە کارەباییەکانیان کۆمەڵێك زانیاری بەشێوەی (شیفرەی) کارەبایی دەنێرن.

یەکەم سوڕە ئەلیکترۆنیە ڕەنووسیەکان بەچەند لولەیەکی ئەلیکترۆنی ئیشیان دەکرد کەلە گلۆپە روناکیە کارەباییەکان دەچوون، هەریەك لەم لوولانە دوو جەمسەریان تێدابوو یەکێکیان بۆ هێزە کارەبایی مووجەب (جەمسەری مووجەب) و ئەویتریان بۆهێزی کارەبایی سالب (جەمسەری سالب).

ئەو کۆمپیوتەرانەی کەلەشەڕی جیهانی دووەمدا بەم شێوەیە دروست دەکران هەریەکەیان بە هەژدە هەزار بۆری ئیشیان دەکرد و ئەمەش ڕووبەرێکی ئێجگار گەورەو بڕێکی ئێجگار زۆر گەرمی لێ پەیدا دەبوو و تەمەنیشیان کورت دەبوو بەلام لەکۆتایی ساڵی 1940 ز یەکەم ترانسفۆر دۆزرایەوە بەڕووبەرێکی کەمترو نرخێکی هەرزانترو بڕێکی گەرمی زۆر کەمتر وتەمەنێکی درێژتر.

پێویستی مرۆڤ بەنزامێکی ئەلیکترۆنی بچوك، بووە هۆی بەرەو پێش خستنی سوڕە تەواوەکان کەلەدوایدا ناسرا بە (سلیکۆنی خلتاوی) ئەم ماددەیە قەبارەکەی ناگاتە (6ملم) هەزارەها توخمی گەیەنەری تێدایە، ڕووبەرێکی زۆر کەم داگیردەکات و توانای ئەنجامدانی وزەیەکی گەورەی هەیە.

نیمچە گەیەنەرەکان بنچینەی دورستکردنی (سلیکۆنی خلتاوین) ئەم ماددانە لەباری سروشتیدا کارەبا ناگەیەنن بەلام دەبنە کارەبا گەیەنەر کەبەشێوەیەکی کیمیاوی چارەسەر دەکرێن. نیمچە گەیەنەر لەماددەی سلیکا دروست دەکرێت کەلەناو خۆڵدا دەردەهێنرێت وەخلتاوی دەکرێت بەخلتەی وەکوو (ئەنتیمۆن، زەرنیخ..)

بەرێگەی کیمیاوی، وروەکانیان دەست بەسەر گوێزانەوەی بارگە کارەباییەکان دەگرن.

لەم دەساڵەی ڕابوردودا نزامی ڕاگەیاندن زیاتر پەرەی سەندوو ئاڵۆزترو زیاتر خێراتر بوو بەهۆی دۆزینەوەی ڕێنەی شانە بییەوە (الصورە الخلویە) وای لێهات بینینە ئەلیکترۆنیکان بەخێرایی ڕوناکی بگوێزرێنەوە.

ئەلیکترۆنیکی بینین بەشێکە لە ئەلیکترۆنیك کە کارەبای ڕوناکی تێدا بەکاردەهێنرێت بۆ ئیش پێکردنی سوڕە تازەکان. بۆنمونە شەپۆلە کارەباییەکان دەتوانن بچنە ناو سوڕێکەوە بۆبەرهەم هێنانی لەیزەر بەقەدەر دەنگی خۆی زانیارە کارەباییەکان دوبارە (تەشفیر) دەکرێنەوە بەهۆی شەپۆلەکانی ڕوناکییەوە ئینجا دەگوێزرێنەوە بەهۆی شانە ڕوناکیەکانەوە بۆسوڕە بینابییە ئەلیکترۆنیە تازەکان.

یەکێك لەرێگە تازە پێش کەوتووە بەکارهێنراوەکان بۆدروست کردنی نیمچە گەیەنەرەکان، ئەوەیە بەکارهێنانی تیشکێکی گەردیلەیی بوو بەشێوەیەك بڕێك لەماڕاوەی نیمچە گەیەنەرەکە لەڕووبەرێکدا دەچەسپێنرێت ئینجا تیشکێکی گەردیلەیی دەیان گەردی لێدەدرێت لەشوێنێکی جیاکراوەدا ئەو گۆڕانکارییەی کەدەکرێت لەپێکهاتەی ئەو شوشەیەدا بەجۆرێك دەبێت کۆمپیوتەر بتوانێت دەست بەسەر هەموو ئەو گۆڕانکاریانەدا بگرێت واچاوەڕوان دەکرێت کەئەم پێش

کەوتنە تازەیە واڵە بینینە ئەلیکترۆنیەکان بکات زیاتر پێش کەوتوو ترو چاکتر بێت وەنرخەکەشی گونجاو بێت.

بەتەکتیکی تازە دەتوانرێت لەڕووبەرێکی زۆر تەسکدا سوپە ئەلیکترۆنیەکان دروست بکرێت بەبەکارهێنانی تیشکە چڕە ئایۆنیەکان کەتوانایان هەیە کەچەندەها قڵیش (اخاوید) نەقش بکەن لەڕووبەرێکدا ئەگاتە بەشێکی میکرۆنێك بڵاوکردنەوەی ڕوناکیو دەست بەسەراگرتنی لەم قڵیشانەوە دەبێت.

بەهۆی خێرایی گوێزانەوەی زانیارییەکانەوە لەم سەردەمەدا لەم جۆرە سوپە کارەباییانە زۆر بەفراوانیبڵاوبۆتەوە هەروەها بەهۆی بچوك کردنەوەی قەبارەی سلیکۆنی خڵتاوییەوە بەرێژە (10) ئەوەندە لەماوەی کەمتر لەنیوەی سەدەیەکدا توانیویانە کۆمپیوتەرێك ڕێك دروست بکەن کەلەوە پێش بەقەدەر ئاوێنەیەکی بچوکی ئۆتۆمبێلێك بوو بگۆڕێن بۆمیکرۆ خڵتەیەك (میکرۆشیس) کەبەدگمەن دەبینرێت و بەنیشانەیەکی ڕوناکی (اشارة ضوئية) ئیش بکات.

زۆربەی تەکنەلۆجیای زانیارەتازەکان لەنیشانەکانی ئەندامەکانی لەشی مرۆڤەوە وەرگیراوە، لەو ڕوانگەیەوە ئامێری وەکوو وێنەگرتنو کۆمپیوتەری لێ هەڵقوڵاوە و هەروەها ئامێری ئەلیکترۆنی بوتکەر (پەستان پێوی ئەلیکترۆنی بۆنکەر) یەکێکە لەو ئامێرانە لەسەر بنچینەی بۆنکردنی لوتی مرۆڤ دروست کراوە.

لووتی مرۆڤ دەتوانێ هەست بەبۆنێکی دیاریکراو بکات وەکوو بۆنی گوڵ وەیان بۆنێکی ناخۆش بەڵام ناتوانی هەست بۆنی تلیاك و، تەقەمەنی شاراوە بکات لەناو جانتایەکدا وەکوو سەگە پۆلیسەکان. هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی هەستی بۆن کردن لای سەگە پۆلیسیەکان بەهێزترە چونکە دەتوانن هەموو بۆنەکان خەزن بکەن لەزاکرەی بۆنیاندا، و بەئاسانی دەتوانن ئەو جۆرە بۆنانە هەست پێبکەن کەتووشیان دەبێت هەر چەندە شاراوەش بێت کاتێك تەنۆلکەکانی هەر بۆنێك دەچێتە ناو بۆشایی لوتی سەگێکەوە بەگەندە مووە مایکرۆبییەکان ناوەوەی لوتی سەگەکە و بەکۆتایی خانەکانی چاودێرییەوە هەڵدەواسرێت، ئەم خانە چاودێرییانە بڕێك بۆن دەنێرن بۆ چەقی بۆنکردن لەمێشکدا مێشکیش جۆری بۆنەکە دەست نیشان دەکات.

سەگ دەتوانێ مادده ئەندامیکان وەکوو بەلەکوو، گیا بەبۆن بدۆزێتەوە بەڵام کەتووشی مادده نائەندامێکان دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی کەبەکاردێن بۆ دروست کردنی تەقەمەنی ناتوانی بەتەواوی هەستیان پێبکات لێرەدا دەوری پەستان پێوی بۆنی ئەلیکترۆنی دێت یەکەم جار کەئەم ئامێرە دروست کرا نەیدەتوانی سمادەکان لەسروشتدا دەست نیشان بکاتوو بیان ناسێتەوە، لەدوایدا زیاتر ئەم دەسگایەیان بەرەوپێش برد تاوای لێهات لەفڕۆکەخانەکاندا بەکاردەهێنرا ئەم ئامێرە زۆر هەستیارترە لەلوتی سەگ دەتوانێت هەست بەو تەکۆلکانەی تەقینەوەیەك بکات کەلەنێوان ملیۆنەها تەنۆلکەدایەو بڵاوبۆوەتەوە لەدوورەوە هاتووە.

لەم ئامێرە لەدووبەش پێك هاتووە، یەکەمیان هەڵدەگیرێت وبەکاردێت بۆوەرگرتنی قەبارەیەك لەو هەوایەی کەدەورو پشتی جانتاکەی داوە سەگێکی بچوکی بۆش پاڵێوەرێکی زۆر هەستیاری تێدایە بۆ تەنۆلکەکانی تەقەمەنیەکان دەخرێتە ناو ئەم بەشەیانەوە پەستێنەرێکی ناوەکی تێدایە هەڵدەستێت بەهەلمژینی هەواکە تەنۆلکەکانی تەقینەوەکە لەگەڵ پاڵێوەرەکەدا یەك دەگرن یەککگرتنێکی کیمیاوی، ئینجا سەلکە بچوکەکە دەخرێتە ناو بەشێکی تری ئامێرەکەوە کەقەبارەکەی لەقەبارەی جانتایەکی دەست زیاتر نیە لێرەدا ئەو نمونە هەوایە لەناو شیتەڵ کەرێکی گازیدا شیتەڵ دەکرێت تەکنیکی جیاکردنەوەکە (شیتەڵ کردنەکە) پێك هاتووە لە دەرچەیەك گەیەنراو بەبۆرییەکی شوشەی درێژ نمونە هەواکە بەناو سەلکەکەدا تێپەڕدەکرێت بۆناو

بۆرییەکەو تێکەڵ بەنایترۆجین دەکرێت وەلەئاستێکی دیاریکراودا بۆرییەکە پڕدەبێت لەماددەیەکی ڕەق و بەئارامی دەمێنێتەوە، کەپێی دەوترێت مانەوەی کاتی دوای ئەوبارە گەردەکانی تێکەڵەکە یەك لەدوای یەك بەگوێرەی جیاوازی چڕی لەبۆرییەکەوە بەخێرایی دێنە دەرەوە بەهۆی کاشفێکەوە کەدەست نیشانی یەکەیەکە ئەو ماددانە دەکات بەگوێرەی جیاوازی خێرایی هاتنە دەرەوەیان لەسەر شاشەیەکی ئەلیکترۆنی دەردەکەوێت ئەگەر نموونەکە ماددەی تەقەمەنی تێدابێت ڕاستەوخۆ نامەیەکی ترسناك لەسەر شاشەکە دەردەکەوێت.

دەتوانرێت بەستێنەری بۆنکەر بەکاربهێنرێت بۆ دۆزینەوەی هیرۆین کۆکایین، و ئەو بەرهەمە کشتووکاڵیانەی کەلەدەرەوە بەرێگەیەکی قاچاخ ئێستا هەوڵی ئەوە دەدرێت کەئامێرێك دروست بکرێت کەتوانای بینینی هەبێت وەشتی شاراوەش ڕاستەوخۆ بەدی بکات هەنگاوی زۆر گرنگ دەنرێت لەم بوارەدا کەپێی دەوترێت بینینی دەستکرد. بەهۆی لەیزەرەوە دەتوانرێت هەرسێ قووڵایی هەرتەنێك ببینرێت ئەگەر تیشکی لەیزەری بەرکەوێت بەهۆ بینی سێ‌لاوە دەتوانرێت دووری لەنێوان بەربەستێکو سەرچاوەی لەیزەرەکە دیاریبکرێت وەلەناو کۆمپیوتەردا خەزن بکرێت ئەمەش بەگونجاندنی کاتی نێوان بینینی بەربەستەکەو ئاڕاستەکردنی لەیزەرەکەدا دەکرێت کاتێك بەربەستەکە (هدف) بەر تیشکی لەیزەرەکە دەکەوێت، هەندێك لەوتیشکە بەخێرایی ڕوناکی دەگەڕێتەوە بۆئامێرێکی کەشف کردن، ئامێرەکەش شێوەو قووڵی ئەوبەربەستە تۆماردەکات و ئەو زانیاریانە دەنێرێت بۆ ئێستگەی وێنەگرتن بۆگرتنی وێنەی قەبارەیی بەربەستەکە.

ئێستا دەتوانرێت وێنەیەکی سێ لا لەرێگەی کۆمپیوتەرەوە بنێرێت بۆمانگە دەستکردەکان، و بەهۆی ئامێرێکی تایبەتی وێنەکێشانەوە دوبارە وێنەکەی دەکێشرێتەوە دەتوانرێت ئەم ئامێرە بکرێت بەدەستی رۆبۆتێکەوە بە هۆی کۆمپیوتەرێکەوە رۆبۆتەکە دەتوانرێت نیشانەکە دەست نیشان بکاتوو بەدوایدا بگەڕێت ئەم تەکنیکە دەتوانرێت لەزۆر شتی تردا بەکاربهێنرێت.

بەم زوانە ربۆتێك دەنێرین بۆمەریخ بۆ کەشف کردن. گوێزانەوەی زانیاریەکان لەئێستگەیەکی چاودێری کردنەوە لەسەر زەوی بۆ ئەو رۆبۆتە لەسەر مەریخ سست دەبێت لەئەنجامی دوری لەنێوان زەویو مەریخەوە بەڵام ئەم جۆرە رۆبۆتە خۆبەخۆی خۆی ئیش دەکات لەدەرەوەی گۆی زەوی بەهۆی بینینی دەستکردەوە و بەکاتێکی کەم و هەروەها بەهۆی پێش کەوتنی زانستی ئەلیکترۆنەوە.

لەپاشەڕۆژدا ئامێرێك لەسەر سەردا دادەنرێت دوو شاشەی بچوکی پێوە دەبێت و بەهۆی بەرنامەی کۆمپیوتەری سێ رێگەوە و لەبەرکردنی بەرگێکی تایبەتی دەتوانرێت هەستی تەواو بەو شتە ترسناکانە بکرێت کەلەژێر زەویدا هەیە و هەروەها دەتوانین بچینە قوڵایی ئەم گەردونەوە و ئەمەش بەشێکە لەخەوی دلهاتوومان.

ئیڤان پترۆڤیتش پاڤلۆڤ ...

1849-1936

Pavlov, Ivan Petrovich

نوسینی: ڕۆشنا ئەحمەد

بەشی یەکەم:

لەدوا ساڵەکانی سەدەی نۆزدەدا، دەروونزانی وەك زانستێکی سەربەخۆ جێگەی خۆی لەنێو زانستەکانی دیکەدا دەکردەوەو زاناکان سەرقاڵی تۆژاندن بوون لەتیۆرو چەمکەکانی ئەگەرچی فسیۆلۆژیای مێشك لەوکاتەدا وەك تەنگژەیەك بەدەرکەوت کە توانای چارەسەر کردنی نەبێت. زاناکان هەوڵێکی زۆریان خستەگەڕ لەپێناو بڕواهێنان بەوەی مێشك ئەندامێکە یان کۆئەندامێکی ئەقڵی مرۆییە، بەڵام زانست تا ئەو دەمەش لەبەردەم دیاریکردنی ئەو ڕێگایەی کە مێشك کاری پێدەکات، تەواو دەستەودەستان بوو و ، ڕاستی و یاسا تایبەتیەکانی ڕێگەی کارکردنی مێشك بە نەزانراوی مابۆوە، توێژەرو زاناکان لەو بڕوایەدا بوون کە هیچ میتۆدێك بواریان پێنادات بچنە ناو کەللەی سەرەوە و لە نهێنی و چۆنیەتی ئەرك و کاری مێشك شارەزابن. ئەوکاتە دەروونزانی زانستێك بوو کە تازە دروست بوو بوو، دوور بوو لەوەرگرتنی تیۆرییەکانی مێشك وەك بنەڕەتێك لە توێژینەوەکانیدا.

گەورە دەرونناسی ئەمریکی (ولیەم جێمس)[1] ساڵی (1885) کتێبێکی دەربارەی دەروونزانی نووسی و تیایدا نکۆڵی لە بوونی ڕۆح کردو جەختی لەوە

کردەوە کە مێشک بریتییە لەئەندامی بیرکردنەوە، لەتیۆرییەکەیدا دەست بەشیکردنەوەی (دەرگای پێشەوە) و (دەرگای پشتەوە) ی مێشک دەکات، بەڕای ئەو دەرگای پێشەوەی شلەیەکی جوڵاو (هەڵقولیو) ە و هیچ جیاوازییەکی لەگەڵ ئەو ئاگاییەدا نییە کەلەرێی هەستەوەرەکانەوە دێن، بەڵام ڕەمەکە (غەریزە) خۆرسکەکان و هەڵچوون و زۆربەی خوونەریتەکان کەتوونەتە دەرگای پشتەوەی مێشک (مەبەستی لەرەمەکی مۆڵکداریێتی تایبەت بەچینی بۆرژوایە، هەروەها ڕەمەکەکانی شەڕانگێزی و کوشتاری ..) . دەروونزانی بەو شێوەیەی ولیەم جیمسی خستەڕوو بووە بەردی بناغەی ئایدۆلۆژیەتی بۆرژوازی، چونکە نیشانەی ئەقڵی و بۆماوەییەکان لەسەر بنەڕەتی ڕەگەزو جۆرو نەتەوە شیەکاتەوە، تەنانەت بەپێی ئەم تیۆرییە دەتوانین بڵێین: هەموو پیاوێکی سپی پێست یان هەموو پیاوێکی ئەمریکی، پلەی مێشکیان باڵاترە لە چاو پیاوانی ڕەش پێست و چینی کرێکاران، کە پلەی مێشکی ئەمان نزمترە !

بەمجۆرە دەروونزانی لەگەڵ دروست بوونی ئیمپریالیزمدا دروست بوو پەرەی سەند، تاوەکو پەنجا ساڵی دواتریش لەسەدەی بیستدا، دەروونزانی ڕۆڵێکی مەزنی لەبوونیادی ئایدۆلۆژیەتی ئیمپریالیزمی ئەمریکیدا گێڕا، ئەگەرچی زانست توانای شیکردنەوەی گرێو نهێنییەکانی مێشکی نەبوو.

پاڤلۆڤ لەنێو ئەم بارودۆخەدا و لەپێناو کردنەوەی گرێیەکان ڕێگەیەکی درێژی بڕیو بێووچان لەگەڕان و تاقیکردنەوەو توژینەوەدا سەرقاڵ بوو و دواتر گەیشتە ئاکامە بەپێزو مەزنەکان. بەوەش زانست لەبەردەم مێشکدا بەدەستە وەستانی نەمایەوە، بەڵکو بووە خاوەنی تیۆری و میتۆدو کۆمەڵێک ڕاستی و یاسا، کەبواری چوونە پێشیاندا بۆ تێگەیشتن لە ئاڵۆزترو باشتر شارەزابوون. بەدەرکەوتنی تیۆرییەکانی پاڤلۆڤ، زانست تەنگژەی فسیۆلۆژیای پرۆسەکانی کۆئەندامی دەماری باڵا (دەماغ)ی تێپەڕاند و دەروونزانی و نوژداری ئەقڵیش پێکەوە لەکۆت و بەندەکان دەربازبوون و ڕێگەیەکی ڕوون و جێگیرو چەسپاویان بینییەوە تاوەکو ببنە زانستێکی تەواو.

"کۆڵنەدان و پابەندی"

پاڤلۆڤ، زانای سروشتی ڕوسی و دامەزرێنەری توێژینەوەی ئەزموونی بابەتی لەچالاکی دەماریی باڵا لای مرۆڤ و ئاژەڵ و هەروەها قوتابی (سیخنۆڤ)2 ی باوکی فسیۆلۆژیای ڕوسی، لە (1849/8/19)دا لەدێیەکی ڕوسیا کەپێیان دەوت (ڕیازان) لەدایک بووە، باوکی قەشەیەکی سادەی هەژاربوو، بۆ دابین کردنی بژێوی ژیان لەپاڵ قەشێتیەکەیدا کاری کشتوکاڵی و دارتاشی دەکرد و بەردەوام تێکەڵی نێوەندە ڕۆشنبیرییەکان دەبوو. پاڤلۆڤ لە باوکییەوە فێری خۆشەویستی زانین بوو، لەخێزانەکەشیەوە خەسڵەتی میهرەبانی و هەوڵ و کۆششی وەرگرت، لە تەمەنی پێنج تا حەوت ساڵیدا لەسەر دەستی ژنێکی بەتەمەن فێری ئەلف و بێکان بوو، ئەگەرچی لەو ماوەیەی تەمەنیدا بەهۆی کەوتنەخوارەوەی لەجێگەیەکی بەرزەوە لاوازو نەخۆش بوو و تا یازدە ساڵی لە خوێندن بێبەش بوو، بە هۆی لاوازییەکەشیەوە زۆرجار دوچاری لێدان دەبۆوە لەلایەن منداڵانی لادێیەکانەوە، ئەمەش ڕۆحی بەئەنجامدانی ڕاهێنان و مەشقە وەرزشییەکانی لە دەروونیدا چەسپاند کە تاکۆتایی تەمەنی دەستبەرداری وەرزش کردن نەبوو. لە تەمەنی یازدە ساڵییەوە دەست بەخوێندن دەکات و لە قۆناغی ئامادەییدا وانەکانی زانستی لۆژیک و زیرەکی و فەلسەفەو پرەنسیپەکانی مەسیحیەت دەخوێنێت، دواتر دەچێتە زانکۆی (سان پترسبورگ-لینیگراد) و دوو سێ ساڵ لە سەردەستی (سیخنۆڤ) وانە سروشتیەکان دەخوێنێت، ئەم مامۆستایە نموونەی باڵاو ڕێبەری زانست و هەوێنی بیرو ڕێبازی پاڤلۆڤ بوو، ئەگەرچی ڕژێمی قەیسەری ئەوکاتەی ڕوسیا ئەم مامۆستایەیان لەوانە وتنەوە دوور خستەوە و خەمو پەژارەیان لەدڵی پاڤلۆڤدا دروست کرد، بەڵام پاڤلۆڤ گەرمتر و بەگوڕتر درێژەی بە خوێندن توژینەوەکانیدا، تاوەکو ساڵی (1925) بووە مامۆستای ئەکادیمیای سەربازی، دواتر بووە ئەندامی ئەکادیمیای زانستەکان و پەرەی بەزانیارییەکانی (سیخنۆڤ) دا دەربارەی سروشتی پەرچەکرداری چالاکی ئەقڵی، ئەویش لەڕێی بەکارهێنانی میتۆدی پەرچەکرداری مەرجدارو نامەرجدارەوە3.

پاڤلۆڤ کەسێکی زۆر پابەند و ڕێکو تەواوبوو لەئەرک و کارەکانیدا، بەڕادەیەک هاوڕێکانی نەیانتوانی بەپێی

گەیشتنی پاڤلۆڤ بۆ تاقیگەکەی (کە کاتژمێر نۆی سەر لەبەیانی هەموو ڕۆژێکی ئامادەی دەبوو، دەست بکەن بە ڕێکخستنی کاتژمێرەکانی دەستیان ! ئیدی سەرەڕای ترس و گرژی بارودۆخەکان، لەشەڕو پێکدادانی شۆڕشگێڕان و دوژمنەکانیان لە (1914–1917) بەردەوامبوو داش و سەرەڕای سەختی کەش و هەوای ڕوسیا، لەگەڵ ئەوەشدا بەدرێژایی ژیانی کەسێکی بەسۆزو دڵ پڕلە بەزەیی بوو، لەنێو هەموو تۆژینەوەکانیدا هەست و سۆزێکی گەرم و بنەڕەتی لەناخیدا هەڵدەقوڵی و هانی دەدا لەکارو پەرەسەندنی نۆژداریدا و لەڕووی تیۆری و جێبەجێ کردنیەوە بەشداری بکات، تاوەکو بتوانێت کەمێك لەو ئازارو ئەشکەنجانە کەمبکاتەوە کە مرۆڤ بەدەستیەوە دەناڵێنێت. کارو ماندوو بوونەکانی بەئەمەك و بەئامانەتەوە بەئەنجام دەداو دەیخستنەڕوو، بەڕاشکاوی ڕەخنەی لەخۆی و لەکەسانی دیکە دەگرت، لەم بارەیەوە دەڵێت: (گەورەیی تۆژەر ئەوە نییە کە لە توانایدا بێت دوچاری هەڵە نەبێت، بەڵکو لەوەدایە کە ئامادەبێت دان بەو هەڵەیەدا بنێت و هەوڵی چاککردنەوەو ڕاست کردنەوەی بدات).

یەکێك لە خەسڵەتە دیارەکانی پاڤلۆڤ بریتی بوو لەوەی توانایەکی سەیرو لەبن نەهاتووی هەبوو لەبەردەم بوون و درێژەدان بەکارەکانی، بەڕادەیەك زیاتر لە (65) ساڵی تەمەنی خۆی، هەر پاش تەواوکردنی خوێندنی زانکۆیی لە (1875)ەوە تاوەکو مردنی لە سەرەتای (1936) تەرخان کرد بۆ تۆژینەوەی تاقیگەیی ڕێك و بەردەوام و بۆ خوێندنەوەو وانە وتنەوەو بەشداری کردنی لەکۆنگرە زانستییە ناوخۆیی و جیهانیەکان و بڵاوکردنەوەی بۆچوون و تۆژینەوەکانی. لەنێو کۆنگرە جیهانیەکاندا ڕێزو پێگەی تایبەتی خۆی هەبوو و لەزۆربەی وڵاتە سەرمایەدارە پێشکەوتووەکانەوە داوایان لێدەکرد لە زانکۆکانیاندا وانە بڵێتەوە، ئەویش بەدەنگ بانگەوازەکەیانەوە دەچوو و بەشێوەیەکی کاتی وانەی لە ژمارەیەکی زانکۆ بەناوبانگەکاندا وتەوە، لەساڵی (1904) دا خەڵاتی نۆبلی لە فسیۆلۆژیادا پێبەخشرا، کە پێی بووە یەکەم زانای فسیۆلۆژی و یەکەم زاناو تۆژەری ڕوسی ئەو خەڵاتە وەربگرێت.

پاڤلۆڤ جەنگی زانستی دژیە هەردوو قوتابخانەی جشتالیتی ورەفتارگەرایی بەرپاکردو بە درێژایی ژیانی بەمیتۆدە زانستیەکەیەوە پابەندبوو بۆ دۆزینەوەی ڕاستی و نهێنیەکان لەڕێی ئەزموونی تاقیگەییەوە، لەوەشدا لێکدانەوەیەکی زانستی بۆ ڕەفتارەکان پێشکەش کرد. توانی بەمیتۆدی پەرچەکردارە مەرجدارەکانەوە یاساو میکانیزمە بنەڕەتیەکانی چالاکی مێشك بدۆزێتەوە. تۆژینەوەکانی لە فسیۆلۆژی پرۆسەی هەرس کردندا بووە هۆی ئەو بیرۆکەیەی پاڤلۆڤ کە دەڵێت: (دەکرێت میتۆدی پەرچەکردارە مەرجدارەکان لە تۆژینەوەی ڕەفتارو چالاکی ئەقڵی ئاژەڵان و لە چۆنیەتییاندا بەکاربهێنرێت)، یان لەبارەی دیاردەی (دەردانی لیك) لەڕووی دەروونیەوە و، دۆزینەوەو ڕونکردنەوەی زانیارییەکانی دەربارەی دوو سستمی ئاماژەیی4، کەتۆژینەوە ئەزموونییەکانی بوونە بنەڕەتێك بۆئەو ئاکامانەی پێیگەیشت لەبارەی ئەرکی (وەزیفەی) ئاماژەیی دەروونیی و چالاکییەکانی.

بایەخی تیۆرییەکانی پاڤلۆڤ لەچالاکی پەرچەکرداری مێشکدا دەکەوێتە نێو شیکردنەوەی چەندین دیاردەی دەروونیی و سوودێکی زۆری بەنۆژداری دەروونیی و ئەقڵی گەیاند. بەبڕوای پاڤلۆڤ: (دەروونزانی و نۆژداری ئەقڵی ئابنە دوو زانستی تەواو، ئەگەر بەهەموو هێزێکەوە بەفسیۆلۆژیاو

فسیۆلۆژیای نەخۆشییەکانی چالاکی دەماریی باڵاوە دەبەستریتەوە، کەدواتر لە هەردووکیانەوە خاڵی دەرچوونی خۆیان دەست نیشان دەکەن) دەروونزانی لای پاڤلۆڤ بریتییە لە دیاریکردنی دیمەنی جۆرییەتی دیاردە دەروونییەکان و پاشان دیاریکردنی بواری توێژینەوە لێی بۆ دۆزینەوەی یاسای جۆرێتی ئەم دیاردانە، ئەو لە توێژینەوەی دەروونیدا پشتی بە یاساو فسیۆلۆژییەکانی کۆئەندامی دەمار دەبەست، گووتنی ئەوەی (هیچ چالاکییەکی دەروونی بەبێ چالاکی دەماریی نابێت) لای پاڤلۆڤ، مانای ئەوە نییە کەچالاکی دەروونی هەمان چالاکی دەمارییە، بەڵکو هەردووکیان دوو ڕووی جیاوازی چالاکییەکن کە لەیەك چاوگەو بنەڕەتی مادییەوە لەقۆناغی پەرەسەندنی چۆنیەتی تایبەتدا دەردەچن.

تیۆرییەکەی دەربارەی چالاکی پەرچەکردار خاڵی دەستپێکی پاڤلۆڤ بوو لەم ڕێگەیەدا، چونکە چالاکی پەرچەکرداری توێکڵی مێشك بریتییە لەو چالاکییە دەمارییەی کە یاسا فسیۆلۆژییەکانی دینامیکای (چالاك) دەمارەکان دیاری دەکەن، کەلە هەردوو پرۆسەی (وروژاندن و چەپاندن (وەستان)5 دا خۆی دەنوێنێت و لەگەڵ ئەو خاسیەتانەی هەیانە وەك بڵاوبوونەوەو چڕبوونەوەو کاریگەری ئاڵوگۆڕیاندا دەردەکەوێت، لەلایەکی دیکەوە بریتییە لەو چالاکییە ئەقڵییەی کە ڕووی درکپێکردن و تێبینیکردن و بیرهاتنەوەو بیرکردنەوەو ئەندێشەکردنەوە خۆی نیشان دەدات. ئەمەش مانای ئەوەیە؛ ئەگەر فسیۆلۆژیا لەچالاکی دەماریی باڵا (دەماخ) بتوێژێتەوە، بەو پێیەی کە کۆمەڵێك وریاکەرەوەن و کاردەکەنە سەر مێشك و کۆئەندامی شیکردنەوەی هەستیی، ئەوا دەروونزانی لەم وریاکەرەوانە دەتوێژێتەوە، بەو پێیەی بابەتی مەعریفەو هەڵسوکەوت و ڕەفتارن مرۆڤ لەگەڵیاندا کارلێك دەکات، لەوەدا کە (خود)ێکە.

تیۆری و زانیارییەکانی پاڤلۆڤ بوونە سەرەتاو بنەڕەتێك لە توێژینەوەی دەروونیدا، و لەلایەن چەندین زانای دەروونی ژمارەیەکی زۆری وڵاتانەوە گرنگیان پێدەدرێت، بەتایبەتی لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و بەزۆری لەلایەن (دکتۆر هورسلی هانیت) لە زانکۆی (مۆبکنن). ئەگەرچی هەندێك زانای دیکە زیاتر پشت بە تیۆرییەکانی (فرۆید)6 دەبەستن پێمان باشە لێرەدا ئاماژە بۆ وتەیەکی پاڤلۆڤ بکەین دەربارەی فرۆید، لەوەدا کە دەڵێت: (کاتێك بیر لەفرۆید و لە خۆشمان (ئێمەی زانایانی فسیۆلۆژیا) دەکەمەوە، لەمێشکمدا وێنای دوو گروپ دەکەم کە دەستیان کردوە بە بڕینی تونێلێك بەرەو لوتکەی چیا تا بگەنە ڕووناکی، واتە تێگەیشتن لەعەقڵی مرۆیی، دەبینم فرۆید ڕێگەکەی بەرەو خوارەوە گرتووە و بەرەوژێر تونێلەکە لێدەدات، تاوەکو خۆی لە وێڵگەی (نا ئاگاییدا) داپۆشی، بەڵام ئێمە ڕێگەمان بەرەو ڕووناکی سەرکەوتووەو ڕۆژێك لە ڕۆژان کارەکەمان بەئاکام دەگەیەنین و دەگەینە هەوای بەرفراوان و ڕووناکی، بەبڕواوە ئەمە دەکەین، چونکە ئێمە لەسەر ڕێگەیەکی ڕاستین، لەبەرئەوەی بەتوێژینەوە لەپەیوەندی نێوان توێکڵی مێشك و ئەوەی لەژێر توێکڵەکەدایە توانای دابنێ دەریبخەین چۆن پرۆسە دەمارییە ئاگایی و ژێر ئاگاییەکان دروست بوون و پەرەیان سەندوە، هەروەها بەباوەڕەوە دیاردەکانی پەیوەندی و کاریگەری نێوان ناوچەکانی پەردەی مێشکمان دەرخستووە و زانیمان کە چۆن حاڵەتەکانی دەماریی دوبارە بخولقێنینەوە، ئێمە توێژینەوەی کلینیکی و فسیۆلۆژیامان پێکەوە بەستووە، بەڵام فرۆید تەنها لەڕێی مەزنە کردنەوە دەیەوێت حاڵەتە ناوەکییەکانی مرۆڤ بزانێت ..)

زانیارییەکانی پاڤلۆڤ دەروونزانی و نۆژداری دەروونی و ئەقڵی خستە بەردەم سەرەتای ڕێگەیەکی نوێو بەرەو ئاستی زانستە تەواوەکان پێشیخست. ئەمڕۆ لایەنگرانی لەبوارە زانستی و دەزگا زانستییەکاندا زۆرە، چونکە میتۆدەکەی پێشکەوتنێکی بەرجەستەکراوی هێنایەدی، لەڕووی تیۆری و جێبەجێکردنەکانی زانستی فسیۆلۆژیا نۆژداری دەروونی و نۆژداری ئەقڵی و هەروەها دەرمانی نۆژداری و کیمیایی و زیندەیی و تێکەڵ کردنی ڕەگەزی و ڕامێتانی ئاژەڵان و پەروەردەی جەستەیی و خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتییەکان. ئەمڕۆ تیۆرییەکانی پاڤلۆڤ قوتابخانەیەکن و بە بنەڕەتێکی ئامرازەکانی سیبرنیتیکی پەرەسەندو دادەنرێت، تاوەکو بەهۆیەوە لاسایی لایەنە تاککەرلییەکانی چالاکی ئەقڵی

بکاتەوە. نووسراوە سەرەکییەکانی پاڤلۆڤ بریتین لە: (بیست ساڵ لە توێژینەوەی بابەتی دەربارەی چالاکی دەماریی باڵا- ڕەفتار- لای ئاژەڵان -- 1920) و (چەند وانەیەك لەکاری دوو نیوەکرۆکی گەورەی مێشك -- 1927). کەبەهۆی توێژینەوەی بێووچان و بەردەوام سەرقاڵییەوە زۆر درەنگ بەرهەمەکانی بڵاودەکردەوە، تەنانەت یەکەم نووسراوەکەی لەژێر هەڕەشەی یەکێك لە قوتابییەکانی بڵاوکردەوە، چونکە پێی ڕاگەیاندبوو، ئەگەر بڵاوی نەکاتەوە، ئەوا ئەو بەو شێوەیەی لە پاڤلۆڤی بیستووە بڵاوی دەکاتەوە !

"قۆناغەکانی توێژینەوە"

توێژینەوە فسیۆلۆژییەکانی پاڤلۆڤ ئەگەرچی پەیوەندییان بەیەکترەوە هەیە، بەڵام دەتوانین بڵێین بەشێوەیەکی گشتی بەسەر سێ‌قۆناغدا دابەش دەبن کەلێرەدا بەکورتی باسیان دەکەین:-

یەکەم .. قۆناغی تاقیکردنەوەی سەربەخۆ دەربارەی سوڕی خوێن لەساڵی (1878)دا سەرقاڵی بوو، ئەم توێژینەوەیەی دوولایەنی هەیە، یەکەمیان بەندە بەڕێکخستنی دەماریی پەستانی خوێن، دووەمیان بەندە بەچالاکی دڵەوە. پاڤلۆڤ لەم قۆناغەدا زانین‌و دۆزینەوەی گرنگی خستە ڕوو، سەبارەت بە دەمارەکانی دەردانی پەنکریاس و ڕۆڵی ناوەندە دەمار -- Central neurvous لەسوڕی خوێندا، کەبابەتی تێزەکەی بوو لە وەرگرتنی پلەی دکتۆراکەی، بەناونیشانی (دەمار بزوێنەرەکانی دڵ) ، یەکێك لە پرەنسیپە گشتییەکانی ئەم توێژینەوەیە ئەوەیە: مێشك چالاکییە زیندەییەکانی ناوخۆ (هەناوییەکان) و دەرەکییەکان ڕێکدەخات، واتە مێشك هێزی ڕێکخەری ژینگەی ناوخۆیەو ئەرکەکەی بریتییە لە هێنانەدی و پاراستنی حاڵەتێك لە هاوسەنگی دینامی لەناو لەشدا، بەم پرەنسیپەش دەوترێت (ڕێکخستنی دەماریی ڕەفتارو هەڵسوکەوت).

دووەم .. فسیۆلۆژیای هەرس کردن، توێژینەوە لە ڕژێنی لیك بەلایەن پاڤلۆڤەوە تەنها پەنجەرەیەك بوو کە دەڕوانێتە ئەوەی لە مێشکدا ڕوو دەدات. لەڕێی توێژینەوە لە چالاکی لیك، پاڤلۆڤ لەئەرکی دوونیوە کرۆکی مێشك بەگشتی و لە توێکڵی مێشك بەتایبەتی توێژییەوە، ئەوەی زانایانی فسیۆلۆژی‌و دەروونی پێ دەڵێن : دەردانی سایکۆلۆژی) لیك لای ئاژەڵی باڵا یان مرۆڤ، چ بەبینین یان بۆنکردنی خواردن، یان بەوەی پاڤلۆڤ پێی دەڵێت: ڕێگەی پەرچەکردارە مەرجدارەکان -- Conditioned Reflexes وە دۆزینەوەی بنەڕەتی فسیۆلۆژی ئەو دەردانەش (سایکۆلۆژی)یە.

ئەو پەیوەستیە کاتییەی بوونەوەری زیندوو بە بەدەوروبەرەوە دەبەستێتەوە جیاوازە لەو پەیوەستییە هەمیشەییەی کەلە شێوەی پەرچەکردای خۆڕسکدا دەردەکەوێت، پەیوەستی کاتی میکانیزمی بنەڕەتی دیاردە دەروونیەکان پێکدەهێنێت. پاڤلۆڤ دەڵێت: باشتر وایە پێی بڵێین پەرچەکردارەکان، چونکە پەرچەکردار بریتییە لەمیکانیزمی پەیوەستییەکی دیاریکراو کەلەڕێگەی کۆئەندامی دەمارەوە دروست دەبێت‌و و دیاردەکانی جیهان دەرەکی پێکەوە دەبەستێت‌و لەلایەن جەستەوە بەدیاریکراوی دەیگەڕێنێتەوە. پاشان هەردوو میکانیزمی دەماریی فسیۆلۆژی‌و دەروونی بریتین لە پەرچەکردارەکان، ئەگەرچی جیاوازی نێوانیان ئەوەیە: پەرچەکردار گەڕاندنەوەیە (بزوێنەری دەرکی تیایدا بۆ پرۆسەیەکی دەماریی دەگۆڕێت و بەڕێگەیەکی بازنەیی دەگوازرێتەوە)، لە کۆتاییە ڕووکەشەکانی دەماری هاتوو دەست پێدەکات‌و لەڕێی ڕیشاڵەکانەوە دەچێتە ناوەندە دەمارەوە وپاشان لەڕێی دەماری دەرچووەوە دەگەڕێتەوە تا دەگاتە ئەو ئەندامەی پەیوەندی بە بزوێنەرەکەوە هەیەو چالاکی دەکات. ئەگەرچی پەرچەکردارە دەروونیەکان، بەپێچەوانەوە و بەگوێرەی چەندین مەرج ڕووبەڕووی گۆڕان‌و وەستان دەبنەوە، میکانیزمی دەروونی پەرچەکرداری مەرجدارە، بەڵام میکانیزمی فسیۆلۆژی پەرچەکرداری نامەرجدار -- unconditioned Reflex یەکەمیان کاتییەو لەماوەی ژیانی بوونەوەری زیندوودا چەندین جار

PAVLOV & HIS DOG WERE NEVER POPULAR AT DINNER PARTIES

وەردەگیرێت. بەڵام دووەمیان خۆڕسکانەیە و بەشی تەواوکەری ئامادەگی فسیۆلۆژییە بۆ گشت جۆرەکە. بەپێی شیکردنەوەی پاڤلۆڤ لە پەرچەکرداری نامەرجداردا دەبینین خەسڵەتە جەوهەرییەکان ڕۆڵی بزوێنەر دەبینن وەکو خەسڵەتە سروشتیەکان یان کیمیاییەکان کە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆیان بە ڕۆڵی فسیۆلۆژی لیکەوە هەیە. بەڵام لەپەرچەکردارە مەرجدارەکاندا، خەسڵەتە لاوەکییەکانی ماوەکان ڕۆڵی بزوێنەر دەبینن وەك ڕەنگ و شێوەو بۆن و دەنگ کە هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەخۆی بە ڕۆڵی فسیۆلۆژی لیکەوە نیە.

لێکۆڵینەوەکەی لەم بارەیەوە بووە هۆی پەیدابوونی ئەو بۆچوونەی کە دەڵێت:

دەتوانرێت بەرنامەی پەرچەکرداری مەرجدار بۆ تۆژینەوە لە ڕەوشت و چالاکی هۆشەکی ئاژەڵان بەکاربهێنرێت.

بێگومان گەورەترین دیاردە کە پاڤلۆڤ دۆزییەوە بریتییە لەم پەرچەکردارە مەرجدارە، بەوپێیەی کلیلی زانینی دیاردە دەروونییەکانە. پەرچەکرداری ئەرکی مێشك لای هەندێك لەزانا فسیۆلۆژییەکانی پێش خۆی ناسرابوو، لەسەرریانەوە (سیخنۆف) ی مامۆستاکەی، بەڵام لەچوارچێوەی تیۆریدا بوو نەك ئەزموونی، بەڕای پاڤلۆڤ ئەم تیۆرییە پێویستی بە سەلماندنێکی تاقیگەیی هەبوو، لەبەرئەوەش قۆڵی تۆژینەوەی تاقیگەیی لێهەڵکرد.

سێیەم .. قۆناغی تۆژینەوە لە چالاکی دەماریی باڵا – دەماخ، وەك چۆن تۆژینەوەکانی پاڤلۆڤ لە فسیۆلۆژیای سوڕی خوێن و کۆئەندامی هەرسدا بەڕەسەن و نایاب ناسرا، هەرئاواش تۆژینەوەکانی دواتری بە داهێنانێکی شێوازێکی نوێی تۆژینەوە لەقەڵەم درا، توێژینەوەی لەچالاکی دەماریی باڵا لەسەرەتاکانی سەدەی بیستدا دەستی پێکرد، لەبارەی لێکۆڵینەوە لە فسیۆلۆژیای مێشك و تیۆری دەماریی باڵا، ئەمەش هەنگاوێکی مەزنە لە زانینی نهێنییەکان و کردنەوەی گرێیەکان، چونکە لەئاستێکی پەرەسەندندایە، چ لەڕووی بایۆلۆژییەوە یان لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە. پاڤلۆڤ لەڕێی تاقیکردنەوە تاقیگەییکانیەوە بۆیەکەمجار لەمێژووی زانستدا سەلماندی؛ کە دوو نیوە کرۆکی مێشك ئەو ئەندامە چالاکییە دەمارییە باڵایەیە کە ئەرکە بنەڕەتییە بایۆلۆژیی و کۆمەڵایەتیەکەی بریتین لە بەئەنجامدانی گونجاندنی لەگەڵ ناوەندی دەوروبەردا، هەروەها سەلماندی: ئەو چالاکییە دەمارییە باڵایەی توێکڵی مێشك پێی هەڵدەستێت بریتییە لە ڕێکخستنی ژینگەی ناوەوەی مرۆڤ لەگەڵ ژینگەی دەرەوەیدا، یان ڕێکخستنی ئەندامەکانی ناوەوەی لەش و دواتر ڕێکخستنی پەیوەندییەکانی بەو ژینگە دەرەکییەی تیایدا دەژی.

سیاسەت و ڕەوشتی نـــوێی دانـیـشـتـوان

نوسینی: دکتۆر ئەحمەد ئەبو زەید

سەرەڕای ئەوەی هەموو بەڵگەکان ئاماژە بۆ نزم بوونەوەی ڕێـژەی منداڵبـوون لـەم جیهانـە پێشـکەوتووەدا دەکـەن، بەڕاستیەک کە گەشەی دانیشتوان لە هەندێک وڵاتدا لە پلەی سفرە تێناپەڕێت، کەچی ڕێژەی پیتاندن لە جیهانی سێیەمدا هێشتا لە بەرزبوونەوەدایە ! بێگومان ئەم ڕێژەیەش پسپۆڕ و تۆژەرانی دانیشتوانزانی نیگەران کردووە.

ئەو کاریگەرییە خراپانـەی بـەهۆی زۆربوونـی ژمـارەی لـەدایک بووانـەوە لـە جیـهانی سـێیەمدا پـەیدا دەبێـت، دەبێتەهۆی کەمبوونەوەی بەروبومە سروشتیەکانی سەر گۆی زەوی و تێکچوونی هاوسـەنگی لـەنێوان مـرۆڤ و ژینگـەدا. هـەندێک لە ئامارەکـان دەریدەخـەن کـە ژمـارەی دانیشـتوانی جیـهان بـەدرێژایی سـاڵ، لەهـەر هەفتەیـەکدا نزیکـەی (یـەک ملیۆن و نیو) کەس زیاد دەکات،واتە لە ساڵێکدا (90) ملیۆن دانیشتوانی نوێ زیـاد دەکـات، ئـەم ژمارەیـە سـێ‌ئەوەندەی دانیشـتوانی کەنەدایـە ! مانـای ئەوەیـە دانیشـتوانی جیـهان بـەرەو (6) بلیـۆن کـەس زیاد دەکات و ئەم ژمارەیـەش ئێسـتا تۆمارکراوە و بۆ ساڵی (2025) دەگاتە (9) بلیۆن کەس.

ڕێژەی زیـادبوونی دانیشـتوانی جیـهان لـەنێوان سـاڵانی (1900–1960) نزیکـەی (1398) ملیـۆن کـەس زیـادی کـرد، بەڵام لەنێوان ساڵانی (1960–2000) نزیکەی (3041) ملیـۆن کـەس زیـادی کـرد، واتـە چل سـاڵی کۆتـایی سـەدەی بیسـت سێ‌ئەوەندەی شەست ساڵی پێشتر بوو، واتە جیهان لەماوەی ئەم چل ساڵەدا بـەڕێژەی (75) ملیۆن کـەس لەهـەر سـاڵێکدا زیادی کردووە، بەمانای : (205) هەزار کـەس لەیەک ڕۆژدا و نزیکەی (85) کەس لەیەک کاتژمێردا و (140) کـەس لەیـەک هەفتەدا.

ئەم ژمارانە سەرنجڕاکێشن، بەڕای هەندێک هەڵسەنگاندن و تۆژەرەوە لەدوای مشک ژمارەی مـرۆڤ لەهەموو بوونـەوەرە شیردەرەکان زیاترە لەسەر گۆی زەوی، هیچ کاتێک لەمێژووی ژیـاندا، گـۆی زەوی ژمـارەی یـەکێک لـەم بوونەوەرانـەی

نەگەیشتۆتە ئەم ئاستو ژمارەیە، کەلە هەموو تەرازووەکانی سستمی ژینگەیدا دەردەچێت.

شتێکی هەروا ئاسان نیە، کە زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان بەم شێوەیە ناسنوردارە لەسەر هەسارەیەکی ڕووبەر سنووردار زیاد بکات، لەبەرئەوە پێویست بووە سیاسەتێکی خێراو یەکلاییکەرەوە دابنرێت بۆ دوورخستنەوەی ئاکامە ترسناکەکانی ئەم زیادبوونە. ئەوەی لە مەترسیەکان زیاد دەکات، بەرزبوونەوەی ئاستی کەسە تەمەن زۆرەکانە لەجیهاندا، بەتایبەتی وولاتە تازەپێگەیشتووەکان، لەئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستەکانی چاودێری تەندروستی، وا چاوەڕوان دەکرێت ژمارەی کەسانی پیر و بەتەمەن زیاتر بن بەبڕی سێ ئەوەندەی شەست ساڵی داهاتوو واتە لە ساڵی (2050)دا، بێگومان ئەمەش دەبێتە بارێکی قورس بەسەر ژیانی ئابوورییەوە، ئەگەر کاری گونجاویان بۆ دابین نەکرێت کە لەگەڵ تواناو پێداویستیەکانیاندا بگونجێت.

کەڵەکەبوونی گرفتەکان

ئەوەی جێی داخە، زۆربەی ئەم زیاد بوونە لە وولاتانی جیهانی سێیەمدا ڕوودەدات، کە خۆیان بەدەست دەیان گرفتی وەک خراپی باری ژینگەییان و کەمی بەرووبومە سروشتیەکانو هەژاری و بێتواناییان لەدابین کردنی تەکنەلۆژیای پێشکەوتووەوە دەناڵێن، زیادبوونی دانیشتوان لەخۆیدا گرفتێک نییە کە پێی نیگەران بین، بەڵکو ئەوەی مایەی نیگەرانییە بریتییە لە تێکچوونی هاوسەنگی لەنێوان ڕێژەکانی زیادبوونی دانیشتوانو ڕێژەکانی گەشەی ئابووری. لەهەموو حاڵەتەکاندا زیادبوونی دانیشتوان بۆ ئارەزووکردن لەزیادبوونی منداڵ ناگەڕێتەوە، بەڵکو چەند هۆکارێکی دیکە بەشداری لە پاراستنی ئەم زیادبوونە دەکات، وەک پێشکەوتنی نوژداری و چاودێری تەندروستی و خزمەتگوزارییە کۆمەڵایەتیەکان، کە بوونە هۆی کەمبوونەوەی ڕێژەی مردنی منداڵانو باشتر ژیانی کەسانی بەتەمەن کەپێشتر بەم چەشنە نەبووە. لەگەڵ هەبوونی لایەنە پۆزەتیڤەکانی ئەم خزمەتگوزارییە، بەڵام ڕەنگدانەوەی لەسەر زیادبوونی ژمارەی دانیشتواندا پرسیارەکان دەوروژێنێت دەربارەی چارەنووسی ڕەگەزی مرۆییو کۆمەڵگەی مرۆیی، چونکە ئەگەر بەربەستێک لەبەردەم ئەم زیادبوونەدا دانەنرێت، ئەوا چاوەڕوانی مەترسیەکان دەکرێت، وەک: کەمی خۆراک، زۆر پیس بوونی ژینگە، جەنجاڵی زۆر، ناچار کۆچکردنی ناوخۆییو دەرەکی، بێجگە لەپەیدابوونی گرفتو کێشەکێش لەنێوان دانیشتوانی بنەڕەتی و دانیشتوانە کۆچکردووەکاندا و بزربوونی ناسنامەی کەلتورو ڕەگەزی و زمانەوانیو ئاینیو چەندین گرفتی دیکە.

بەڕای هەندێک لەو زانایانەی بایەخ بەچارەنووسی مرۆیی دەدەن، ڕێژەی ئەم زیادبوونەی دانیشتوان لەتوانای هەسارەی زەوی زیاترە، لەدابین کردنی خۆراکو جێگە بۆیان، بێجگەلەوەی بە ژینگەی سروشتی دەگەیەنێت، هەروەک لەدیمەنەکانی مانگە دەستکردەکانەوە دەردەکەوێت، هەموو ساڵێک نزیکەی (40) ملیۆن دۆنم لەبەرووبومی سروشتی وێران دەکرێت، لەبەر جێگرتنەوەیان بە پرۆژە پیشەسازییەکان و بۆ دابین کردنی پێداویستیەکانی دانیشتوانی زۆر بووەوە.

یان لەئەنجامی کەمتەرخەمی و کۆچکردن بەرەو جێگە پێشکەوتووەکان بە مەبەستی کارکردن، یاخود لەناوبردنی بوونەوەری زیندووی دیکە، وەک تێبینی کراوە هەموو ساڵێک نزیکەی (27) هەزارلەجۆری بوونەوەرە زیندووەکان لەناودەبرێنو لەجێیاندا پرۆژەی پیشەسازی بنیاد دەنرێت. سەرەڕای هەموو ئەو هەوڵانەی کەبۆ چاککردنی بارودۆخی ژیان دەدرێت، کەچی تا ئێستا نزیکەی (3) بلیۆن کەس لەئاوی پاکژی خواردنەوە بێبەشن. لێرەدا دەڵێین کەڵەکەبوونی کێشەو گرفتەکان لەئەنجامی زیادبوونی ترسناکی دایشتوانی جیهانەوە پەیدادەبێت، لەگەڵ ئەوەی زۆر وولات لەبەردەم ئەم زیادبوونەدا چەندین کۆتو بەربەستیان داناوە.

گەشبینیو چارەنووسی مرۆڤ

بەرامبەر ئەم نیگەرانیو ڕەشبینییە، دیدێکی دیکەی گەشبین تر هەیە دەربارەی چارەنووسی ڕەگەزی مرۆییو توانای کۆمەڵگەی مرۆیی لەڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکاندا، هەروەها گۆڕانی ئەو گرفتانە بەشێوەیەک کەلە بەرژەوەندی خۆیدا بێت، دیارە مێژووی مرۆڤایەتی زۆری لەم بەگژداچوونەوەو زاڵ بوونانەی تێدایە.

پێشکەوتنی زانستی و تەکنەلۆژی لەم بوارەدا توانای مرۆڤ زیاتر دەکاتو ئاستی هۆشیاری خەڵکی بەرامبەر مەترسیەکان بەرزدەکاتەوە، وادەکات مرۆڤ هەنگاوی

پێویست بۆ چاککردنی ڕەفتارو شێوازەکانی بنێت‌و کار بۆ پاراستنی بەروبوومەکان بکات‌و بگرە هەوڵی دۆزینەوەی بەروبوومی نوێش بدات‌و چاو بە زۆربەی بنەما کۆمەڵایەتی‌و کەلتوورە کۆنەکاندا بگەڕێنێتەوە تاوەکو بیکاتە ئاوازێکی بەرگری لەخۆیان، بەوپێیەی جێگەو چاوگەی شانازی کردنەو بۆ لەناوبردنی هەژارییەو دابین کردنی گوزەران‌و ژیان لە وڵاتە هەژارەکاندا.

بەم پێیە ژمارەیەك لە زاناو هزرمەندان کە خاوەن دیدێکی گەشبینانەن، لەو بڕوایەدان؛ لەئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی هۆشیاری خەڵکی سەبارەت بەگرفت‌و مەترسیەکانی زیادبوونی زۆری دانیشتوان، دەبینرێت خەڵکی هەوڵ بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی پیتاندن دەدەن، بەتایبەتی لەڕێی ئاوازە زانستیەکانەوە بەسەر منداڵبووندا زاڵ دەبن، ئەگەرچی لەلایەن نێوەندە ئایینییەکانەو دژایەتی دەکرێن.

لەلایەکی دیکەوە (سروشت)یش بۆ خۆی ڕوو لە بەکارهێنانی لۆژیکە تایبەتەکەی خۆی دەکات بۆ دانانی سنورێك لەبەردەم ئەم زیادبوونەدا، لەڕێی پەتاو دەرد‌و کارەساتەکانەوە.

بەڕای هەندێك لەو زانا گەشبینانە؛ هەسارەی زەوی لە توانایدا زۆر لەم ژمارەیەی ئێستای دانیشتوان هەڵگرت، لێرەدا پرسیارێك دەردەکەوێت: قەبارەی ئەو زیادبوونە چەندەو ؟ ئەو نرخەش چی وچەندە کەدەبێت مرۆڤایەتی لەسەر ئاستی ئابووری‌بیدات ؟ یاخود چی دەربارەی چۆنیەتی ژیان‌و ئامرازەکانی ژیان‌و زیادبوونی جەوجۆڵ‌و کۆچکردنی مرۆیی‌و لەویشەوە بۆ هەڵایسانی دەیان گرفت‌و کێشەمکێش لەنێوانیاندا. زانا گەشبینەکان پێیانوایە زیادەڕۆیی لەترس‌و نیگەرانیماندا هەیە سەبارەت بەزیادبوونی دانیشتوان، ئەگەرچی هەر هەر ئەو زانایانە خۆیان پێیان باشترە کە بەسەر ئەو زیادبوونەدا زاڵ بین خەڵکی ڕێنمایی بکرێن دەربارەی کەمکردنەوەی ڕێژەکانی پیتاندن، بەتایبەتی لە وڵاتانی هەژارو تازەپێگەیشتووەکاندا کە بەرگەی نەهاتی‌و هەژاری زیاتر ناگرن، بەڵکو هۆشیار کردنەوەی ئەو میللەتانە دەبێتە هاندەرێك بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی بژێویان.

جیهانی شارە گەورەکان

مەسەلەکە لێرەدا تێپەڕاندنی تێدایە، سەرەڕای بەرزبونەوەی ڕێژەکانی پیتاندن لەناوچە جیاوازەکاندا، دەبینین ناوچە ژیارییەکان دوچاری تەنگژەی ژمارەی دانیشتوانە، ئەویش لە ئەنجامی کۆچکردنی خەڵکیەوە بۆیان تادێت شارەکان بە جەنجاڵ‌و گەورەتر دەبن‌و ژمارەی دانیشتوانەکانیان بە ملیۆنەها دەژمێردرێت، بەمشێوەیە شارە گەورەکان کە بەناوی (Megacities) دەناسرێت بەدەردەکەون، وابۆ یەکەمجارە لە مێژوودا کە ژمارەی دانیشتوان لەناوچە ژیارییەکاندا یەکسان دەبێت بەژمارەی دانیشتوانی لادێ، وەك لە بڵاونامەیەکی بەشی دانیشتوانی سەر بە نەتەوە یەکگرتووەکاندا لە (2002/2/21) دا هاتووە: جاران ژمارەی دانیشتوان لە ناوچە ژیارییەکانی هەسارەی زەویدا نزیکەی (2.2) بلیۆن کەس بوو، بەڵام وا چاوەڕوان دەکرێت ئەم ژمارەیە ساڵی (2030) بگاتە (5) بیلۆن کەس لەکۆی دانیشتوانی ئەوکاتە کە دەگاتە (9) بلیۆن کەس (ئەم ژمارانە هەموو مەزەنە کردنن‌و هەڵگری مشتومڕن). لەساڵی (1950)دا ژمارەی (30٪) دانیشتوانی جیهان لەناوچە ژیارییەکان دەژیان، لەساڵی (2000)دا ڕێژەکە گەیشتە (47٪) و واچاوەڕوان دەکرێت لەساڵی (2030)دا بگاتە (60٪). هەروەها پێیان وایە سەرەڕای زۆرتربونی کۆچکردن لەنێو ساڵانی (2000–2030)، بەڵام ژمارەی دانیشتوانی لادێیەکان ئەو گۆڕانە بەخۆوە نابینن، ئەمەش هێمایەکی دیکەیە بۆ ئاستی کەڵەکە بوونی گرفتی دانیشتوان و ئاڵۆزبوونی زیاتری لەداهاتوودا.

هەندێك ژمارە ئاماژە بەوە دەکەن کە نزیکەی (75٪) ی دانیشتوانی وڵاتە پێشکەوتووەکان ئێستا لە ناوچە ژیارییەکاندا دەژین‌و لە ساڵی (2030)دا بەرز دەبێتەوە بۆ (84٪) و لەناوچە کەمتر پێشکەوتووەکان دەگاتە (60٪)، ئەگەرچی ژمارەی دانیشتوان لەم وڵاتانەدا لەساڵی (2000) لە (3.7٪) ی دانیشتوانی جیهان زیاتر نەبوو، بەڵام ئێستا لە ئەنجامی گۆڕانی بەردەوامی ژمارەی دانیشتوانەوە وا چاوەڕوان دەکرێت بوونی شارە زەبەلاح‌و گەورەکان ببێتە مۆرکێکی شارەکانی داهاتوو. کە لەچاو شارەکانی ئێستادا بەوە جیادەکرێتەوە کە ناوچەیەکی درێژ بۆوەیە و ژمارەیەك شار لەخۆ دەگرێت، بەجۆرێك هەر شارێك لەوانە وەك بنکەیەکی ژیاری دادەنرێت‌و ژمارەیەك لە کۆبوونەوە لادێی و

نیمچە ژیارییەکان لە دەوری کۆدەبنەوە، بەو پێیەی بنکەی دابین کردنی پێداویستیەکانیانە بە شێوەیەکی ئاڵوگۆڕ و دەبنە نێوەندێکی بنکە ژیاری و پیشەسازییەکانی دی.

"گرفتەکانی شارە گەورەکان"

دانیشتوانی شارە گەورەکان سەرەڕای خۆشگوزەرانی و بواری کارکردنیان، بەلام ڕووبەڕووی گرژی گرفتی زۆر دەبنەوە، لەسەروو هەموویانەوە بەرزبوونەوەی ترسناکی بڕی تێچوونەکانی ژیان، بەوپێیەی تەواو پشت بە ئامرازە تەکنەلۆژییە پێشکەوتووەکان دەبەستن کە نرخیان گرانەو ڕێژەیەکی کەمی دانیشتوان دەتوانن دابینی بکەن، واتە هێڵی جیاکەرەوە لەنێو گروپە کۆمەڵایەتیەکاندا دروست دەبێت، ئەوەی دەتوانێت سوود لەم تەکنەلۆژیا ئاڵۆزە وەربگرێت، لەگەڵ ئەوانەی لەتوانایاندا نییە.

سەرەڕای ئەوەی زۆر بوونی ئەو ڕێژە بەرزەی دانیشتوان، ڕێژەی پیس بوونی ژینگەش بەرزدەبێتەوە، یان ئەو گرفتانەی لەئەنجامی نیشتەجێ بوونی کۆچکردوەکان دروست دەبێت و ئەو کێشمەکێشانەی بەهۆی جیاوازی کەلتوری و زمان و ڕەگەز و ئاینەوە بەرپا دەبن. ئەگەرچی زاناو توێژەرەوە گەشبینەکان لەوبڕوایەدان ئەو جیاوازییە دەبێتە هاندەرێك بۆ هێنانەدی گەشەکردن و پێشکەوتنی زیاتر. لەلایەکی دیکەوە هەندێك نووسەر لەئەنجامی جەنجاڵی شارەکانەوە بیر لە دروستکردنی پرد و ڕێگە کارەبایی و جوولاوەکان دەکەنەوە و ئەگەرچی ئەم پرۆژەیە بڕی تێچوونی زۆرە، بەلام توێژەران بەهێند وەریدەگرن.

پێدەچێت هیچ ڕێگەمان نەبێت لەوە زیاتر کە بەرەو بیرۆکەو شێوازە کۆن و ناسراوەکان بگەڕێینەوە تاوەکو بەسەر ڕێژەکانی پیتاندندا زاڵ بین، لەڕێی ڕێنمایی و هۆشیارکردنەوەی خەڵکی، بەتایبەتی لەووڵاتە هەژارو دواکەوتووەکاندا کە هێشتا بەپێی بیروباوەڕە ئاینییەکان ڕێگرتن لە منالبوون بە تاوان و گوناە دەزانن. پێویستە هەموو ئامرازێکی پەرەسەندوو بۆ ڕێگرتن لەو منالبوونانە دابنرێت کە پێویست نین یان ئەو منالانەی لە دەرەوەی پەیوەندی هاوسەری و خێزاندا دروست دەبن کە بەداخەوە لەژێر دروشمی ئازادیی زایەندیدا لە ووڵاتە خۆرئاواییەکانەوە بەرەو زۆربەی ووڵاتانی جیهانی سێیەم دەگوازرێتەوە و بەناوی ئازادی و سەربەخۆیی ئافرەتانەوە چاو لەبنەماو پرەنسیپە ئاکاری و کۆمەڵایەتیەکان دەپۆشێت و گوێ بەچۆنیەتی و ڕێکخستنی پیتاندن و ڕێژەکانی نادات، ئەگەرچی لەلایەن هێزە پارێزراوەکانەوە دژایەتی دەکرێن و مشتومڕ دەخولقێنێت. لە زۆر ووڵاتدا ئافرەت بەرپرسیاری ڕێژەکان پیتاندن دەبێتەوە، بەلام شتێکی گرانیش نابێت ئەگەر نیوەی ئەو بەرپرسیارێتییە بخرێتە ئەستۆی پیاوان و بەپلەیەکی باش بەسەر پیتانندا زاڵ بن، ئەگەرچی بەرامبەر ئەم پرسیارانە هەندێك ئەزموونی (هیند) لەسەردەمی ئەندیرا غاندی بەنمونە دەهێنینەوە کە هەوڵیدا پیاوان ئەزۆك بکرێن بەلام ئەو هەنگاوە خراپ بەسەر ژیانی سیاسیدا شکایەوە.

لەخۆرئاوادا، هەندێك ووڵات لەژێر دروشمی پاراستنی ژن لە منالبوون و ئازادکردنی ژن بەو پێیەی خاوەنی جەستەی خۆیەتی، پرۆسەی لەباربردنی منالیان کردە مافێکی ڕێپێدراو ئەویش بەگوێرەی چەند مەرجێك، بەلام چەند لایەنێك ئەم پرۆسەیە دەکەن، لەلایەك وەك ئەوەی دەبێتە هاندەرێك بۆ بەرەڵایی زایەندی و بلاوبوونەوەی نەخۆشییە زایەندییەکان هێشتا هەندێکیان چارەسەر نەکراون، لەلایەکیش بەو پێیەی دژ بەئایین و یاسا کۆمەڵایەتیەکان دەوەستێتەوە، ئەگەرچی بەچەشنێك ڕێگە بەپراکتیزەکردنی دەدرێت کە کۆرپەلە هێشتا دروست نەبوو بێت نەبێتە هۆی کوشتنی ڕۆح و گیانلەبەرێك.

بێجگە لەمە، چارەسەری دیکەی سەرنجڕاکێش بۆ زیادبوونی دانیشتوان لە گۆڕینیە کە بەندە بە پەرەسەندنی زیاتری زانستەکانی بۆشایی ئاسمانەوە، لەداگیرکردنی هەسارەکانی دی و شوێنی نیشتەجێی دیکەی دانیشتوان ! بەلام ئایا زەوی دەتوانێت ملیۆنەها مرۆڤ ڕەوانەی هەسارەکانی دیکە بکات کە سالانە بەرهەمیان دێنێت، تاوەکو گرفتەکانی هەلاوسانی دانیشتوان و ژینگە کەمبکاتەوە ؟ ئەی بێت ژیان لە داهاتوودا لەسەر زەوی و هەسارەکانی دیکە چۆن چۆنی بێت ؟ دیارە گرفتی زۆربوونی دانیشتوان تاوەکو پاش سەدەی بیست و یەکیش زاناو توێژەران هەر سەرقاڵ دەکات.

پەرچڤەی: ئارا

مەلاریا

خوێنڕێژێکی مایکرۆسکۆبی هەڕەشە لەجیهان دەکات

نوسینی:دکتۆر سەید عاشور ئەحمەد

مرۆڤایەتی لەوباوەڕدا بوو بەهۆی پێشکەوتنی زانستیەوە توانیویەتی لەزۆر نەخۆشی درمو پەتا کەپێشتر مرۆڤی هەراسان کردبوو، ڕزگاریبووە، بەڵام سەرلەنوێ بڵاوبوونەوەی هەندێك نەخۆشی وەك مەلاریا لەهەندێك شوێنی جیهاندا، بووە مایەی دڵەڕاوکێو هەوڵدان بۆ دەستبەسەراگرتنی ئەم نەخۆشیە ترسناکە.

مشەخۆری نەخۆشییەکە چوار جۆری هەیە: هەموویان بۆتوخمی پلازمۆدیوم Plasmodium دەگەڕێنەوە کەئەمانەن:

1- پلازمۆدیوم ڤیڤاکس P.vivax

لەباشوری ئاسیاو ئەمریکای ناوەڕاستو خۆرهەڵاتو ناوەڕاستی ئەفریقا هەیە.

2- پلازمۆدیوم ئۆڤاڵ P.ovale لەخۆرئاواو باشوری ئەفەریقاو خۆرئاوای باسفیکی هەیە.

3- پلازمۆدیوم مەلاریا P.malariae بوونی لەسەرئاستی جیهان کەمە.

4- پلازمۆدیوم فالسیبارام P.falciparum: مەترسیدارترین جۆری مشتەخۆرە لەئەفریقا بڵاوە، لەباشوری خۆرهەڵاتی ئاسیاو ئەمریکای باشوریش هەیە، دەبێتە هۆی توشبوون بەمەلاریای مێشك کەمەترسیدارترین جۆری مەلاریای بڵاوە لەناوەڕاستو باشوری کیشوەری ئەفەریقی.

نیشانەکانی توشبوون بەمەلاریا: بەشێوەیەکی گشتی لەگەورەدا هەست بەلاوازیو ئارەقکردنەوەو ئازاری هەناوو ماسولکەکان دەکات سەرەڕای دڵتێکەڵهاتنو سکچوون (لەشێوەی ئاودا دەبێت) لەگەڵ

بوونی تادا، ئەم نیشانانە لەماوەی 20-7 ڕۆژ لەدوای توشبونەکە دەردەکەون.

لەمنداڵدا تێبینی کۆکەو هەناسە سواریو لەرزو تا دەکرێت لەوانەیە نیشانەکان هەندێك باری دیکەشیان لەگەڵدا دەربکەوێت وەك سووربونی ڕەنگی میزو خوێنبەربوونی لەخۆوەو دابەزینی شەکری خوێن هەروەها دەشێت بێتە هۆی لەبارچوونی کۆرپەلە لەژنانی دووگیاندا یان کەمبوونی کێشی کۆرپەلە لەدوای لەدایکبوون، یان کۆرپەکە بەنەخۆشی لەدایك دەبێت لەجۆری مەلاریای فالسیپارام کەوتەن مەترسیدارترین جۆریانە لەوانەیە نۆرەی لەرزگرتنی توند ببێتە هۆی جیابوونەوەی خوێنبەرەکانی مێشكو تێکچوونی خانەکانی، لەگەڵ بلتێکهەلاتنو سەریەشەو تێکچوونی هەناسەدانو لەخۆچوون (بورانەوە)و لەوانەشە بەمردن کۆتایی بێت.

وەك زانراوە هۆکاری نەخۆشییەکە بەهۆی مێشوولەی ئەنوفیلیسەوە دەگوازرێتەوە، مشەخۆرەکە لەناو مێشوولەکەدا گەشە دەکات تاکو بتوانێت تووشی نەخۆشیەکە بکات کەلەڕێگەی پێوەدانی مێشولەکەوە ڕوودەدات. پاشان بەرەو جگەر دەڕوات و زۆر بەزۆری زیاد دەکات، پاشان بۆ سوڕی خوێن دەڕوات تاکو هێرش بۆ خڕۆکە سورەکانی خوێن بەرێت، لەوێوە دەردەچێت بۆهێرشکردنە سەر خڕۆکەی سوری دیکەی خوێن و بەم شێوەیە.

300 ملیۆن تووشبوون و ملیۆنێك گیان لەدەستدان:

بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی، لەکۆی سێ سەد ملیۆن بەلایەنی کەمەوە توشبوونی مەترسیدار بەمەلاریا ساڵانە ملیۆنێك حاڵەتی مردن تۆمار دەکرێت 90٪ یان بەتەنها لەئەفەریقایەو زۆربەشیان منداڵانی خوار تەمەنی پێنج ساڵن لەراپۆرتێکی ڕێکخراوی ناوبراودا باسکراوە مەلاریا هەڕەشە لە 40٪ ی دانیشتوانی جیهان دەکات و لەدەوڵەتە تازە گەشەکردووەکان بڵاوە کە هەژاری باڵی بەسەردا کێشاون، زۆربەی ئەو منداڵانەی بەدەست ئەم نەخۆشیەوە دەناڵێنن لەناوچەکانی ناوەڕاست و باشوری کیشوەری ئەفەریقا دەژین، کەلەو ناوچانەدا ڕۆژانە نزیکەی سێ هەزار منداڵی ئەفەریقی بەهۆی نەخۆشیەکەوە گیانیان لەدەستدەدەن واتا هەر 40 چرکەو منداڵێك دەمرێت، هەروەها ئەم نەخۆشیە بەهۆکاری سەرەکی توشبوون بەکەم خوێنی لەمنداڵاندا دادەنرێت، بەتایبەتی لەدەوڵەتانی تازە گەشەکردوو.

نەخۆشیەکە لەکیشوەری ڕەشدا بەتایبەتی هەردوویەك لەسێی باشور (باشوری ناوچە بیابانییەکان) بڵاوبۆتەوە، هەر لەنیوەی سودانەوە تاکو دەگاتە باشوری کیشوەرەکە، ئاووهەوای ئەو ناوچانە لەگەڵ ژیانی ئەو مێشوولەیەدا دەگونجێت کەنەخۆشیەکە دەگوازێتەوە ڕەوزی گواستنەوەی نەخۆشیەکە تاکو زۆربەی مانگەکانی ساڵ بەناڕاستەی ناوجەرگەی کیشوەرەکە درێژە دەکێشێت مەلاریا بەهۆکاری یەکەمی مردن دادەنرێت لەدەوڵەتانی ئەفریقا وەك موزەمبیق، هۆکاری دووەمی مردنیشە لەهەموو ئەفەریقادا (ئایدز لەساڵی 2003ەوە پلەی یەکەمی وەرگرتووە) ئێستاکە نزیکەی 1.6 ملیار کەس لەو ناوچانەدا دەژین کەنەخۆشیەکەیان بەشێوەیەکی بەرفراوان تێدا زیاد دەکات، هەروەها نزیکەی یەك ملیۆن کەس لەوناوچانەدا دەژین کەبەم نەخۆشیە تەنراوە.

لەباشورەوە بەرەو باکور:

بەرنامەی نیشتمانی یەمەنی بۆبنەبڕکردنی مەلاریا لەساڵی 2003دا بڵاویکردەوە، ساڵانە یەك ملیۆن و نیو حاڵەتی توشبوون بەمەلاریا لەیەمەن، تۆماردەکرێت، ساڵانە لە 1٪ ئەو ژمارەیە بەهۆی نەخۆشیەکەوە دەمرن، نەخۆشیەکە لەسەتارسەری وڵاتدا لەگەڵ جیاوازی مانەوەیاندا، بڵاوەو بەیەکێك لەهەرەگرنگترین گیروگرفتە تەندروستیەکان دادەنرێت. ئەم بەرنامەیە لەپیلانی دووەمیدا (2001-2006) ئامانجی دابەزینی یان کەمکردنەوەی ڕێژەی توشبوونە بەنەخۆشییەکەو کەمکردنەوەی ڕێژەی ئەو کەسانەیە کەبەهۆیەوە گیانیان لەدەستدەدە، ئەویش لەڕێگەی پشکنینی ڕاست و خێرایی حاڵەتەکان و پەیڕەوکردنی چارەسەری ڕاستەوخۆ هەروەها نەخشەیەك بۆبنەبڕکردنی تەواوی نەخۆشیەکە لەدورگەی سوقتەری بە هاتنی ساڵی 2005مەیە، وەك گرنگترین ئامانجە گشتیەکانی نەخشەی بنچینەی بەرنامەکە.

لەناوەڕاستی یۆلیوی 2003دا لافاو بارانە وەرزییە زۆرەکان ڕۆحی سەدەها کەسی کردە قوربانی و بەملیۆنەهاش بوونە ئاوارە لەهندو چین و ئەفغانستان. لافاوە کارلێکەرەکان

لەخۆرهەلاتی هند بووە هۆی بلاوبوونەوەی نەخۆشیەکەو جۆرەها نەخۆشی درمی دیکە. ئەو نەخۆشیانەی ئاوی لافاوەکان دەیگوازێتەوە بۆتە مەترسیەك هەرەشە لەژیانی هەزارەها کەس دەکاتو ناچاری کردوون بیٚ جێگەو بیٚ لانە بژین، بەتایبەتی لەخۆرهەلاتی هند لەمۆریتانیاش وەرزی پاییز بەوەرزی بلاوبوونەوەی نەخۆشیەکە دادەنرێتو سالانە نزیکەی 250 هەزار کەس توش دەبن.

هۆکاریشە لەبەردەم گیان لەدەستدانی کەسێك لەکۆی هەرسیٚ کەس کەگیانیان لەدەست دەدەن نەخۆشیەکە بەزۆری توشی ژنانو ژنانی دووگیانو مندالان دەبێتە بەهۆی لاوازی بەرگریانەوە هەروەها بەرفراوانکردنی چاکسازی کشتوکالی لەرێگەی دروستکردنی بەربەستەکان لەقەراغی ڕووبارو بلاوبوونەوەی کشتوکال لەژێر دارخورماکاندا کاریگەری هەبوو لەسەر بلاوبوونەوەی نەخۆشیەکە.

مەلاریا بۆتە گیروگرفتێکی تەندروستی گەورە لەسەر ئاستی نەوەد دەولەت لەجیهانداو لە 80٪ ی توشبوونەکان لەناوچەکانی ئەفەریقادان ئەو زەرەرو زیانە ئابورییانەی بەهۆی مەلاریاوە تۆمارکراوە سالانە بەسیٚ ملیار دۆلار مەزەندە دەکرێت، کەیارمەتی فراوانکردنی بازنەی هەژاری دەدات بۆ بەدبەختیش دەرکەوتووە مێشوولە بەرگری دژی هۆیە کیمیاییەکانی بنەبڕکردن پەیداکردووە، ئەو ئاراستەیەی بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشیەکە بەهۆی هۆیە پزیشکیو خۆپارێزییەکانەوە لە چوارچێوەیەکی نێودەولەتیدا، گیراوەتەبەر ناونراوە بە (لەناوبردنی مەلاریا) کەبەهاتنی سالی 2030 بەتەواوەتی نەخۆشیەکە بنەبڕ دەبێت.

رێکخراوی پزیشکی بیٚ سنور بەبۆنەی ڕۆژی ئەفریقیەوە بۆبنەبڕکردنی مەلاریا ڕایگەیاند ئامانجەکانی کۆمەلەی هەشتو سەرکردەکانی دەولەتە ئەفریقیەکان لەپێناوی کەمکردنەوەی ڕێژەی مردووان بەهۆی مەلاریاوە بۆ نیوە بەهاتنی سالی 2010 هەروەك خەون دەمێنێتەوەو نایەتە دی، تەنها لەوکاتەدا نەبێت کەنەخۆیەخشەکان ڕاشکاوانە

بڕیاردەدەن بۆ تاقیکردنەوەی چارەسەری سەرکەوتوو لەسەریان.

لەئەورووپاش مەلاریا هەیە:

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەراپۆرتێکدا ئاماژەیدا بەژمارەی حاڵەتەکانی مەلاریا لەدەوڵەتانی یەکێتی ئەورووپی، لەساڵی 1981دا 2882 حاڵەت بووە، لەساڵی 1997 دا بووە بە 12328 حاڵەت هەرچەندە چاودێری پزیشکی ڕێکو پێکیش هەیە بەڵام لە 7٪ ی ئەو نەخۆشانە گیانیان لەدەستدەدەن، ساڵ لەدوای ساڵ ژمارەی ئەو ئەورووپیانە زیاد دەکەن کەدەگەڕێنەوە بۆ ئەورووپاو لەوناوچانە بوون کە مەلاریای لێ بڵاوبۆتەوە، مەترسیەکان زیاتردەبن لەدوای ئەوەی مێشوولەی ئەورووپی مشەخۆری مەلاریا لەو گەشتکەرانەوە وەردەگرن و سەرلەنوێ زنجیرەی ناوخۆیی گواستنەوەکە دەستپێدەکات هەرلەهەمان ڕاپۆرتدا هاتووە کۆچی پەنابەندەکان بەهۆی ململانێ هەرێمیەکانەوەو زۆربونی ژمارەی جۆگەکانی ئاوو ئاوەڕۆ کەناوچەیەکی نمونەیی زۆربوونی مێشوولەیەو وەستانی بەرنامەکانی تەندروستی گشتی لەدوای هەرەس هێنانی سیستەمی شیوعیەت، گشتیاران هۆکاربوون لەبەردەم دوبارە گەڕانەوەی ئەم نەخۆشیە بە شێوەیەکی دراماتیکی کەلەوانەیە دەرئەنجامی خراپی لێبکەوێتەوە ئەو ناوچانەی زۆر کاریگەربوون دەوڵەتانی یەکێتی سۆڤیەتی پێشوو لەگەڵ ئەفغانستان ڕاپۆرتەکە ئاماژەیدا کەئازربێجان و تاجیکستان لەئێستادا بەدەست بڵاوبوونەوەی بەرفراوانی مەلاریاوە دەناڵێنن، هەروەها هەرلەیەکە لەئەرمینیاو تورکمانستانیش بڵاوبۆتەوە بەڵام لەچوارچێوەیەکی بەرتەسکتردا.

بەڵام لەتورکیا تاکو ئاستێکی زۆر لەساڵی 1989 هوە مەلاریا ڕیشەکێش کراوە، بەڵام پرۆژەیەکی گەورەی ئاوەڕۆ لەباشوری خۆرهەڵاتی وڵاتەکە بۆتە هۆی بەرزکردنەوەی ژمارەی حاڵەتەکانی توشبوون بەمەلاریا بەرێژەی پانزە ئەوبەندەی جاران لەنێوان ساڵەکانی (1994–1995) بەرپرسانی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەوباوەڕدان چاودێری پزیشکی باش و بەردەوام و وەرزی زستانی سارد دەبنە ڕێگر لەبەردەم بڵاوبوونەوەی مەلاریا لەئەورووپای باکور، هەرچەندە تیرەی مێشولەی وای لێیە دەتوانێت مشەخۆرەکە هەڵبگرێت.

بیل جیتس پاڵپشتی ڕووبەڕووبوونەوە دەکات:

یەکێك لەویلایەتەکانی خۆرئاوای تایلاند سەرکەوتنی لەکەمکردنەوەی ڕێژەی مردووان بەهۆی مەلاریاوە بۆنیوەی ژمارەی پێشوو، بەدەستهێنانی تیمێك لەتوێژەرەوە بەریتانییەکان دەستکەوتێکی زانستیان گەورەیان بەدەستهێنا کەمیوایەکی نوێی بۆبنەبڕکردنی مەلاریا هێنایە ئاراوە.

نوسینگەی تەندروستی لە یەکێك لەولایەتەکانی سەر سنوری بورما، بەرنامەیەکیان جێبەجێکرد ناویان نا دەستپێشخەری بنەبڕکردنی مەلاریا لەیۆلیۆی ساڵی 2001 وەتاکو سێبتەمبەری ساڵی 2002 بەردەوام بوو ئەم بەرنامەیە بووە هۆی کەمکردنەوەی مەترسیدارترین جۆرەکانی مەلاریا.

(پلازمودیوم فالسیبارام) بەرێژەی 30٪ کەژمارەی توشبووان بووە 43 هەزار لەکاتێکدا ساڵی ڕابوردوو ئەم

ژمارەیە 62 هەزار کەس بوو ڕێژەی مردوانیش بووە 42٪ وبەژمارەش تەنها 36 حاڵەت تۆمارکرا لەبەرامبەر ساڵی ڕابوردوو 62 حاڵەتی مردن بوو، ئەمەش بە دەستکەوتێکی پزیشکی جیهانی دادەنرێت.

تاقیکردنەوەکە پشتی بەدوو ڕەگەز بەست:

یەکەمیان: پشکنینی زووی نەخۆشیەکە بەهۆی تۆڕێکەوە کەنزیکەی سەد گوندنشین دەگرێتەوەو بۆئەو مەبەستە ئامادەکران.

دووەمیان: بەکارهێنانی پێکهاتەیەک لەکۆمەڵێک دەرمان کە مشەخۆری مەلاریا ناتوانێت بەرگری لێبکات یەکێک لە خۆبەخشەکان کوخێکی لەگوندی (سووی هین کیو) دروستکردبوو کەچەند کیلۆمەترێکی کەم لەبورماوە دووربوو ڕۆژانە پێشوازی لەنەخۆش دەکرد ئەم خۆبەخشە دڵۆپێک خوێنی پەنجەی ئەو کەسانەی وەردەگرن و لەژێر مایکرۆسکۆپدا تەماشای دەکرد بۆزوو دەستنیشانکردنی ئەگەری توشبوونیان بە مەترسیدارترین جۆرەکانی مەلاریا، دەستکەوتنی ئەنجامیش تەنها دەخولەکی دەویست، دامەزراوەی (بیل و میلندا جیتس) بەرنامەکەیان بەبڕی 4.3 ملیۆن یۆرۆ بەرێوەدەبرد وشایانی باسە بیل جیتس لەکۆتایی مانگی سێبتێمبەری 2003 نزیکەی 170 ملیۆن دۆلاری بەبەرنامەکە بەخشی لەپێناوی بنەبڕکردنی یەکجارەکی مەلاریا کەبوو بەهۆی هاندانی هەموو جیهان بۆچڕکردنەوەی هەوڵەکانی بنەبڕکردنی ئەم نەخۆشیە.

بۆبەدبەختی هەندێك لەدەرمانە گرنگەکان کەهەرزانترین و سەلامەترین دەرمانن. بەتێپەڕبوونی کات کاراییەکەیان لەدەستدەدا چونکە مشەخۆرەکە بەرگری لەدژی پەیدا دەکرد. لەهەندێك ناوچەی جیهاندا مشەخۆری مەلاریا بەرگری دژی چوار جۆر دەرمانی خۆپارێزی گرنگ پەیدا کردووە.

توێژەرەوە بەریتانیەکان بەهاوکاریکردن لەگەڵ توێژەرەوەکانی زانکۆی بایوتیك لەبانکۆك لەتایلاند توانیان پێکهاتەی ئەو مادە پرۆتینیە دیاری بکەن کەوادەکات مشەخۆری مەلاریا بەرگری دەرمانەکانی پێبکات (گۆڤاری Nature Strutural ی بایەلۆژی زانستی بەریتانی) یەکێك لەبەرپرسانی پەیمانگای زیندەوەرزانی خانەیی و گەردیلەیی لەزانکۆی ئەدەنبەرە ڕایگەیاند زانینی پێکهاتەی ئەو پرۆتینە یارمەتیدەر دەبێت لەدروستکردنی دەرمانی نوێ کەزامنی کوشتنی مشەخۆرەکە بکات و نەیەڵێت بەرگری لەدژی پەیدا بکات جەختی لەوەش کردەوە ئەمە پێشکەوتنێکی دیار لەبواری توێژینەوەکاندا دەگەیەنێت بایەخی ئەم دەستکەوتانە لەگەڵ بەرزبوونەوەی بەرگری مەلاریا بەرامبەر چارەسەرکردن زیاد دەکات چونکە تاقیگەکانی دەرمان نەگەیشتونەتە دۆزینەوەی پێکهاتەی دەرمانی نوێ، لەجیاتی ئەو دەرمانانەی هەر لەپەنجاکانەوە بۆبنەبڕکردنی ئەم مشەخۆرە بەکاردەهێنرێن، بەهۆی کەمبوونەوەی دەستکەوتی ماددی لەم بوارەدا چەند مانگێکە هەوڵی زانستی نوێ لەئارادایە بۆ بنەبڕکردنی ئەم نەخۆشیە، ئەویش لەرێگەی کوتانێکی نوێوە کەبەپراکتیکی لەموزەمبیق تاقیکراوەتەوەو بناوی RTS,SIASO2A.

تۆڕی زانیاری هەرێمی کەتەواوکەری نەتەوە یەکگرتوەکانە لەناوەڕاستی یۆلیۆی ساڵی 2003 مژدەی ئەوە ڕادەگەیەنێت کەئەم کوتانە دەرئەنجامی پزیشکی پێشکەوتوو لەهەر کوتانێکی دیکە زیاتر دەگەیەنێت بەرێژەی 71٪ لەزامبیا سەرکەوتنی بەدەستهێنا قۆناغی دووەمی ئەم تاقیکردنەوانە لەناوەڕاستی ساڵی 2003دا دەستپێکردووەو ئێستاکەش لەتاقیگە زانستیە پێشکەووەکاندا سەرقاڵی دیاریکردنی ئەو جینەن کەبەرپرسە لەنەخۆشی مەلاریا، هەروەها نەخۆشیە مەترسیدارەکانی دیکەش وەك هەروەك لەکۆنگرەی بایوتەکنۆلۆژی لەیۆلیۆی ساڵی 2003 ئاماژەی پێدرا.

بەرپچەی: ساکار جەمال

سێ بیردۆزی فیزیا
ڕێژەیی ... کوانتەم ... تەقینەوەی گەورە

پەرچڤەی: ئەندازیار زاهیر محەمەد سەعید

ڕێژەیی:

لەرۆما و لەساڵی (1663ز) کڵێسا گالیلۆ گالیلی فیزیازانی تاوانبارکردو حوکمی گرتنی بۆ هەمیشەیی دا بەسەردا، تاوانەشی ئەوەبوو کە دەیووت زەوی شێوەی گۆییەو بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوە. لەگەڵ ئەم حوکم دانەدا بیردۆزەکەی گالیلۆ تێڕوانینی مرۆڤایەتی بۆ گەردون گۆڕی. پاش (242) ساڵ فیزیازانێکی دی بیردۆزێکی سەرسوڕهێنەرتری بۆ گەردوون داڕشت. کێ لەو بڕوایەدایە کە زیرەکترین زاناکانی شۆڕشی زانستی بەدرێژایی مێژوو فەرمانبەرێکی سادەیە لە نوسینگەی تۆمارکردنی داهێنانە زانستیەکان ؟ بەڵام ئەمە ڕاستییە.

لەساڵی 1905 کاتێک تەمەنی (26)ساڵ بوو ئەلبێرت ئەنشتاین بیردۆزێکی زانستی دۆزییەوە کە کۆمەڵگای مرۆڤایەتی ووروژاند، و دەناسرێت بە بیردۆزی ڕێژەیی. ناوەڕۆکی بیردۆزەکە باس لەخودی ئەنشتاین ناکات، بەڵکو باس لەبیردۆزی زانایەکی فەلەکی ماتماتیکی فیزیایی ئیتاڵ دەکات کە ئەویش گالیلۆگالیلیە کە لە بیزا لەساڵی (1564) لەدایك بووە. پێش گالیلۆ خەڵکان بڕوایان وابوو، هەموو شتێك بۆ نمونە (شەمەندەفەرێك) یەك باری سروشتییان هەیە ئەویش وەستانە، بەڵام جووڵە بابەتێکی جیاوازەو لە دەرەوەی سروشتە. گالیلۆ ئەمەی بەهەڵە داناو ووتی: ئەگەر سوارێك پشت نەبەستێت بە هەر خاڵێکی دەرەکی ئەوا هەرگیز لەتوانایدا نیە کە تەئکید لەوە بکاتەوە کە ئەو شتەی پێی دەڕوات دەجوڵێت یان نا ؟ باوادابنێین بۆ نمونە سوارێك تۆپێکی هەڵدا ئەگەر شەمەندەفەرەکە وەستاوبوو ئەوا تۆپەکە بەئاراستەی ڕاستەوخۆ بەرەدەبێتەوە، هەروەها کاتێك

شەمەندەفەرەکە بەخێراییەکی نەگۆڕ بجوڵێت ئەوا ئەو بارە هەر بەو شێوەیە بەردەوام دەبێت، بەنیسبەت سوارەکەوە تۆپەکە شاوڵیانە بەردەوام بەردەبێتەوە، هۆی ئەم ڕووداوە زۆر ساکار بوو لای گالیلۆ، ئەو یاسا فیزیاییەی کە دەست دەگرێت بەسەر جووڵەی شتەکان بریتییە لەخۆی. هەرچەندە بجوڵێین یاخود نەجوڵێین، جوڵەو وەستان بەکورتی بابەتێکی ڕەها نیە بەڵکو ڕێژەیین.

کاتێك ئەنشتاین لە گۆڕەپانەکە دەرکەوت هەر لەسەرەتای سەدەی بیستەمەوە هەموو شتەکان بەو بیردۆزە ڕێژەییەی کە باسمان کرد لێك دەدرایەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە زەوی بەخێرایی (11) کم لە چرکەیەکدا دەسوڕێتەوە خەڵکان وادەست دەکەن کە زەوی وەستاوە. بەڵام ناوازەییەك لەم یاسایەدا هەیە کە ئەویش جووڵەی تیشکە. پێش ئەوەی ئەنشتاین بیردۆزەکەی بڵاوبکاتەوە خەڵکان لەوبڕوایەدا بوون کە شەپۆلەکانی ڕووناکی هەمیشە بەهەمان خێرایی دەجوڵێن خاڵی چاودێریکردنی لەهەر کوێیەکدا بێت.

ئەنشتاین هەستی کرد کە ئەمە لەگەڵ پرنسیپەکانی ڕێژەییدا دژوارە با ئەمجارە شەمەندەفەرێك بۆ نمونە وەرگرین کە بەخێرایی (100)کم لە سەعاتێکدا دەڕوات، و باوادابنێین کە گەشتیارێك لە کۆتایی شەمەندەفەرەکەیەو بەرەو پێشی شەمەندەفەرەکە بەخێرایی (5) کم لە سەعاتێکدا دەڕوات، ئەوا چاودێریکاری ویستگەکە لە ویستگەکەدا دانیشتووە دەبینێت کە گەشتیارەکە بەخێرایی (5)کیلۆمەتر ناڕوات بەڵکو بەخێرایی (105) کیلۆمەتر لە سەعاتێکدا دەڕوات، ئەمەش پرنسیپەکانی ڕێژەیی تەئکیدی لەسەر دەکەنەوە کە خێرایی گەشتیارەکە وەستاوە لەسەر خێرایی شەمەندەفەرەکە، بۆ بێبەختی ئەم بیردۆزە ساکارە جێبەجێ ناکرێت بەسەر ئەو شتانەی کە پەیوەندی بەتیشکەوە هەیە. ئەمجارەیان ئەو گەشتیارەی کە لە کۆتایی شەمەندەفەرەکەیەو لایتێکی فلاشی پێیەو پرتەیەك ڕووناکی بەرەو پێشی شەمەندەفەرەکە دەنێرێت، ئەوا بەنیسبەتی گەشتیارەکە تیشکەکە لەفلاشەکەوە بەخێرایی تیشکی ئاسایی دەڕوات (کەنزیکەی 300000 کیلۆمەتر لە چرکەیەکدا) (بۆ ئاسانکاری ئەم بابەتە بەخێرایی تیشك بە 300000کم/چرکە دادەنێین بەڵام خۆی لەڕاستیدا ئێستا ئەم نەگۆڕە سروشتییە بەشێوەیەکی زانستیانەترو وردتر پێوراوەو بڕەکەی نزیکەی 2.99725×10^{5} کم/چرکەدا).

بەڵام بەنیسبەت چاودێرێکەوە کە لە ویستگەکەو بەپێی بیردۆزە ڕێژەییە کلاسیکیەکە دەبێت خێرایی تیشکی فلاشەکە لەگەڵ خێرایی شەمەندەفەرەکە کۆبکەینەوە کە ئەمەش شتێکی نەشیاوە. تیشك بەخێرایی خۆی دەڕوات لەهەر کوێیەکەوە چاودێر بکرێت و بپێورێت.

بۆ بەرەنگاربونەوەی ئەم دژوارییە نامۆیە ئەنشتاین گەیشتە بیردۆزێکی سەرسوڕهێنەر، ئەو ووتی: ئەگەر خێرایی تیشك نەگۆڕبێت ئەوا کات لەلایەکی دیکەوە لاستیکییە، بەشێوازێکی تر کات بەخێرایی خۆی گەشت ناکات بەنیسبەتی چاودێرێکی جێگیر یاخود چاودێرێکی جوڵاو، ئەم تاقیکردنەوەی خوارەوەش ئەم ڕاستیەی سەلماند. ئەمجارەیان گەشتیارەکە لە فارکۆنەکەی ناوەڕاستایەو لەیەك کاتدا دوو تیشکی ئاڕاستەی دواوەو پێشەوەی شەمەندەفەرەکە کرد، کاتێك پرتەی تیشکەکە دەگاتە کۆتایی شەمەندەفەرەکە دەبێتە هۆی کردنەوەی دەرگاکان لە هەردوولا، واتە بەنیسبەتی گەشتیارەکە هەردوو دەرگاکە (دەرگای بەشی دواوەو دەرگای پێشەوە) لەیەك کاتدا دەکرێتەوە، لەبەرئەوەی پرتەی تیشکەکە لەیەك کاتدا دەگاتە هەردوولا، بەڵام بەنیسبەتی چاودێرێکەوە کەلە ویستگەکە دانیشتووە ئەوا هەردوو دەرگاکە لەیەك کاتدا ناکرێنەوە، چونکە بەشی دواوەی شەمەندەفەرەکە وا دەردەکەوێت کە بەرەو پرتەی تیشکەکە دێت، لەکاتێکدا پێشەوەی شەمەندەفەرەکە ڕادەکات لەپرتە تیشکەکە ئەنجامەکەشی: ئەوەیە کە پرتە تیشکەکە یەکەمجار دەگاتە دەرگاکەی دواوە

پاشان دەگاتە دەرگاکەی پێشەوە لەبەر ئەم هۆیە دەرگاکەی دواوە پێش دەرگاکەی پێشەوە دەکرێتەوە.

ئەم تاقیکردنەوەیە کە ئەنشتاین ناوی نا تاقیکردنەوەی حیسابکراو (تجربة محسوبة) تەئکیدی ئەوە دەکاتەوە کە کات بابەتێکی رەها نیە هەروەکو چۆن پێشتر بڕوا وابوو، بەڵکو کات رێژەییە، و جوڵەکەی پشت دەبەستێت بەجوڵەی ئەو کەسەی کەمپێوێت، و بابەتی رێژەیی دەتوانرێت تێبینی بکرێت کاتێك خێرایی تەنەکان نزیك دەبێتەوە لەخێرایی تیشك. لەبیردۆزەکانیەوە ئەنشتاین پێشبینی ئەوەی کرد کە رۆیشتنی کەشتیە ئاسمانیەکان بەخێراییەك کە نزیك بێت لە خێرایی تیشك وادەکات کەکات بەخاوتر تێپەڕبێت وەك ئەوەی لەسەر زەوی تێپەڕدەبێت، ئەم جیاوازی دوانەیە بەوە بیهێنەبەر چاوی خۆت کە دووکەس یەکێمیان لەسەر کەشتیەکی ئاسمانی گەشت دەکات بەخێراییەك کە نزیك بێت لە خێرایی تیشك، لەکاتێکدا کەسی دووەم لەسەر زەوی بمێنێتەوە، بەپێی بیردۆزەکەی ئەنشتاین دەبێت ئەو کەسەی کەلەسەر زەوی ماوەتەوە زووتر پیری دێت بەسەردا وەك لەوەی لەسەر کەشتیە ئاسمانیەکەیە.

هەروەها ئەنشتاین دووپاتی کردەوە کە شتێك نیە خێراتر بڕوات لە خێرایی تیشك یاخود بگاتە خێرایی تیشك؛ لەبەرئەوەی لەم کاتەدا بارستاییەکەی دەگاتە ناکۆتا ئەمەش پێویستی بەبڕێکی یەکجار زۆر هەیە لە وزە کە خەیاڵییە بۆئەوەی بگاتە خێرایی تیشك کە ئەمەش مەحاڵە. ئەم بابەتانەش ئیتر ئەگەر بەدڵی چیرۆك نووسە زانستیەکان بێت یاخود نەبێت، راستیەکی نەگۆڕە.

تا ئێستا لەبەرئەوە گەورەترین خێرایی کە دیاری کرابێت بریتییە لە خێرایی تیشك. بیردۆزی رێژەیی ناتوانێت وەڵامی هەموو پرسیارێك بداتەوە، و بەکارنایات بۆ لێکدانەوەی ئەو رووداوانەی کە لە سنورێکی زۆر بچوکدا روو دەدەن، هەروەکو لەبواری گەردیلەدا، بۆ وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە پێویستە پەنابەرێتە بەربیردۆزی فۆتۆن (بیردۆزی کوانتەم).

بیردۆزی فۆتۆن:

دووجۆر رووداو لە جیهانەکەماندا هەن، ئەوانیش: رووناکی و ماددەن. بەڵام ئایا هۆگرییان بەیەکەوە چی دیاری دەکات. پێویستە لەسەدەی بیستەم وەڵامی ئەم پرسیارە بدرێتەوە، دەست پێدەکەین لەبیردۆزی فۆتۆنەوە، هەتا هەندێ لەفیزیاییەکان رووداوە فیزیاییەکانیان دابەش کردووە بۆ دووبەش ئەوانەش:

شەپۆلەکان و وردیلەکانن (گەردیلەکانن).

گەردیلەکان وەکو تەنە نەبینراوەکانی گەردوون وان، و بارستایی تایبەتی خۆیان هەیە و دەتوانین شوێنەکانیان دیاری بکەین، بەڵام شەپۆل کاتێك دروست دەبێت کە بەردێك (یاخود تەنێك) دەکرێتە ناو گۆماوێك، دەبینین شەپۆلی ئاوەکە بڵاودەبێت بە هەموو لایەکی گۆمارەکە کە جوڵەیەکی بەردەوامی هەیە ناتوانین دیاری بکەین.

لە سەرەتای سەدەی بیستەم بڕوا وابوو کە رووناکی لەشەپۆل پێك دێت، و ئەوەی راستییە هەر رەنگێك لە تیشکی رووناکی لەشەپۆلێك کە درێژی شەپۆلەکەی دیاریکراوە پێك دێت، شەپۆلی تیشکی سوور دووئەوەندە درێژترە لەشەپۆلی تیشکی شین، بەڵام گەردیلەکان وێنەیەکی بچوککراوەن لەمادە. و گەردەکان وادانەنرا کە پێك هاتبن لەگەردی بچوکتر، ناووك ئەلیکترۆنیك یاخود زیاتر لە خولگەی تایبەتی بەدەوریدا دەسوڕێتەوە، بەڵام تێبینی یەکی سادە ئەم نمونەیە رەت دەکاتەوە؛ بۆ نمونە ئەگەر دەستمان کرد بەگەرمکردنی قاڵبێك لە ئاسن، بەپێی فیزیای کلاسیکی پێویستە شەپۆلە رووناکیەکان لە هەموو پارچەیەکەوە دەربچێت، بەڵام ئەوە بەو شێوەیە نییە کە دەبینین. لەرەنگی رەشی بنچینەییەوە قاڵبەکە یەمجار بۆ رەنگی سوور دەگۆڕێت؛ و پاشان بۆ رەنگی سپی تا دەڕوات بۆ سەروو بنەوشەیی، قاڵبەکە لە شەپۆلێکەوە بەدرێژییەکی دیاریکراو بازدەدات بۆ یەکێکی تر و بەو جۆرە، کە ئەمەش لەگەڵ فیزیای کلاسیك ناوازەیە و دژایەتی دەکرێت، بۆ شیکارکردنی ئەم دووفاقەیە (ئەم کێشەیە) فیزیاییەکان پەنایان بردە بەرئەوەی کەدان بەوەدا بنێن کە رووناکی لەسەر شێوەی گەردیلەی بچوك لەووزە دەردەچێت کە بریتین لە فۆتۆنەکان. بۆ هەر فۆتۆنێك رەنگێکی جیاواز هەیە، یەك لەدواییەکی رەنگەکان بەنیسبەتی قاڵە ئاسنەکەوە لەراستیەکەوە سەرچاوەی گرتووە کە ئەویش: گەیشتنی قاڵبە ئاسنەکە بەپلەیەکی گەرمی دیاریکراو وادەکات کە فۆتۆنەکان رەنگ وەربگرن کە گونجاوە لەگەڵ گەردیلەی گەرمییە بەخشراوەکە.

بەڵام فیزیاییەکان ئەوەیان دووپاتکردەوە کە گەردیلەکان خۆیان وەکو ئەوە نیە کە خۆیان بەخەیاڵیاندا هاتبوو، بەڵکو

بەپێچەوانەوەی بیروباوەڕەکەیان کە ئەلیکترۆن ڕوبەرێکی جێگیری نیە بەدەوری ناوکی گەردیلە، بۆ نمونە لەسەر ڕووی خۆر گەردیلەکان بەتوندوتیژی دەردەچن، کاتێك ئەلیکترۆنێك پلەیەك بەرزدەکرێتەوەو وازی لێ دەهێنرێت بۆ ئەوەی جارێکی تر بگەڕێتەوە شوێنی خۆی ئەوا بڕێك لەووزە دەردەچێت لەهەر جارێکدا کە ئەم کارە دووبارەبکرێتەوە.

ئەلیکترۆن دەتوانێت بەدەوری ناوکدا بسوڕێتەوە و دەتوانێ زیاتر لە ئاراستەیەك وەربگرێت، بۆ بەرەو پێش چوونی هەنگاوێکی باشتر فیزیاییەکان لە لێکۆڵینەوەکانیان ئەوەیان دووپاتکردەوە کە ناتوانرێت ژمارەی هێڵی ئاستە ئاکۆتاکان بژمێردرێت کە ئەلیکترۆنێك دەیکرێتە بەر، بەشێوازێکی تر ناتوانرێت شوێنی ئەلیکترۆن بەتەواوەتی دیاری بکرێت لەهەرکاتێکدا کە ویستمان، بەڵکو دەتوانرێت پێشبینی ئیحتمالی بوونی بکرێت لە شوێنێکیدا، دەتوانرێت ئەم ئیحتیمالانە بنوێنرێت بەدرێژی شەپۆلێکی تەماوی کە دەوری ناوکی گەردیلەی داوە. لەسەر بنەمای ئەم دۆزینەوانە بڕوا وابوو کە ڕووناکی پێك دێت لە شەپۆلەکان هەروەها دەگۆڕێت بۆ گورزەیەك لە گەردیلەکان، هەروەها ئەلیکترۆن وا دانرا کە تەنۆلکەیەکەو سیفەتی شەپۆلیشی هەیە، ئەم پێناسە تازەیە بۆ ڕووناکی و ماددە بوو بەهۆی بەرپاکردنی شۆڕشێك لە بیرکردنەوەی زانستی. لە سروشتدا هەر بووە، هەتا هۆیەکان خۆیان دەبن بە ئەنجامەکان بە بەردەوامی.

بەدیاریکردنی تۆپێك کە نیشانەی لێ گیراوەتەوە، و بە پاڵدانی بەهێزێکی دیاریکراو یاریزانێکی بلیارد دەتوانێت بیخاتە ئەو چاڵەی کە دەیەوێت، بەڵام ئەگەر یاریزانەکە ویستی بازیدات بەسەر بیردۆزی کوانتەم ئەوا ئەنجامەکان بە تەواوی جیاواز دەبن. دەتوانرێت بە ئاسانی شوێنی تۆپەکە دیاری بکرێت کاتێك کە وەستاوە، بەڵام لەکاتی خولانەوەیدا، دیاریکردنی شوێنەکەی داپۆشراوە بەهەورێکی تەمومژاوی کە ناتوانرێت دیاری بکرێت، و لەوە خراپتر ئەوەیە کە تۆپەڵەکە بە ئاراستەیەکی تەواو پێچەوانە دەجوڵێت کە (180°) پلە جیاوازە لە ئاراستەی دیاریکراو، هەتا یاریزانە بەناوبانگەکان تووشی هەڵە دەبن و ئەنجامەکانیان ناتوانن بپێکن. لە بەختباشی یاریزانەکان، بیردۆزی فۆتۆن لە جیهانی گەردیلەکان بەسەرکوتویی کاری پێ ئەکرێت بەهۆی بیردۆزی فۆتۆنەوە بوو میکرۆسکۆپی ئەلیکترۆنی دۆزرایەوە کە دەتوانین شتی زۆر وردی پێ ببینین کەلەوەو پێش بەو جۆرە نەبوو.

سەری میکرۆسکۆپەکە لە نیشانەکە نزیك دەکەینەوە کە دەمانەوێت بەووردییەکی یەکجار زۆر دیراسەی بکەین، بەجۆرێك ڕووی ئەو گەردیلەی کە لەژێر دیراسەکردندایە بەڕووی ئەو گەردیلانە بکرێت کە دەوری داوە، کاتێك بارگەیەکی کارەبایی تێپەڕ دەکرێت بەنێوانیاندا و تا ڕووی نێوان گەردیلەکەو ئەوەی دەوری داوە کەم بکرێتەوە چڕی بارگە زیاتر دەبێت، بەوێنەگرتنی ڕووی نیشانە دیاریکراوەکە دەتوانین نەخشەی وردەی ڕووەکەی بکێشین. لە هەندێ جاردا نەخشەکە دەدۆزرێتەوە کەلەوەو پێش هیچ میکرۆسکۆپێك نەی دەتوانی پیشانی بدات، کە ئەویش ئەو مادانەیە کە هەر گەردیلەیەکی لێپێکهاتووە، بەڵێ ڕاستە هەرچەندە ئەنشتاین یەکێك بوو لەو زانایانەی کە دەوری گرنگی بینی لە پەرەسەندنی بیردۆزی فۆتۆن بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا یەکێك بوو لە نەیارەکانی ئەم بیردۆزە. و لە زۆرجار لەکاتی گفتوگۆکردندا لەگەڵ لایەنگرانی بیردۆزی کوانتەم (ئوتابخانەی پلانك) دەیووت:

(إن الله لایلعب بالنرد) واتە مەبەستی ئەوەبوو کە ئەم گەردوونە هەڕەمەکی و بەڕێکەوت (صدفة) دروست نەبووە بەڵکو بەیاسایەکی مەحکەم دروست کراوەو دەچێتە ژێر ڕکێفێکی جەبری حەتمی و دەتوانرێت دیاری بکرێت.

بیردۆزی تەقینەوەی گەورە The big bang theory :

هیچ بیردۆزێك نی یە لەم رۆژگارە کە گفتوگۆو دەمەتەقێی لەسەر نەکرێت؛ لەسەر ئەم بنچینەیەو لەهەوڵێکدا بۆ لێکدانەوەی پرسیارێکی مێژوویی کە پەیوەندی بەسەرەتای دروست بوونی گەردوونەوە، بیردۆزێکی تازە سەریهەڵدا کە دەناسرێت بە تەقینەوەی گەورە (مەزن) و لەم دواییانەدا گرنگیەکی زۆری پێدرا لەلایەن ناوەندە زانستیەکانەوە، لەکوێوە هاتووین ؟ پرسیارێکە هەرچەندە مرۆڤ لەخۆی دەکات، بەڵام هەندێك جار باوکان بەمنداڵەکانیان دەڵێن لەتوانەوەی دوو خانە لەگەڵ یەکتردا هاتووین کە ئەویش هێلکەو تۆوە، بەڵام زیندەوەرزانەکان گەڕانەوە بۆ زیندەوەرە سەرەتاییەکان (بەکتریای سادە) بەباشتر دادەنێن. بەڵام زاناکانی بواری فیزیا لە قوڵایی ڕابووردووی گەردووندا قاڵبوونەوە، لەبەرئەوە بیردۆزێکی تەواو و هاوئاهەنگ پێك هێنراوە دەربارەی سەرەتای گەردوون. لەسەر ئەم بیردۆزە کە دەناسرێت بەتەقینەوەی گەورە، گەردون لە ئەزەلەوە نەبووە (یاخود بەلایەنی کەمەوە وەکو ئەوە نەبووە کە ئێستا هەیە)، بەڵکو مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ نزیکەی 15 بلیۆن ساڵ، دوای تەقینەوە مەزنەکەی یەکەمجار بەچڕییەکی ئێجگار زۆر و بە قەبارەیەکی ئێجگار بچوك؛ ئەو تەقینەوەیە هێندە گەورەبوو کە بووە هۆی پەیداوونی کاتو ڕووبەڕوو ماددەو

وزە کە گەردونەکەمانی پێکهێناوە. زاناکان بۆیان دەرکەوت کە زۆربەی ئەستێرەکان هەروەکو خۆری خۆمانە، ئەستێرەکان بێگومان هەرەمەکیانە بەگەردوندا بڵاوبونەتەوە بەڵکو هەریەکەیان خولگەی دیاریکراوی خۆی هەیە، کۆمەڵ کۆمەڵ پێکەوەن پێیان دەوترێت گەلەستێرە (المجرة). و گەلەستێرەکان ئەگۆڕێن لە ئاسماندا. لەئەنجامی چاودێریکردنی ڕەنگی تیشکی گەلەستێرەکان لێکۆڵەرەوەکان دڵپاتیان کردەوە کە هەموو گەلەستێرەکان لێمان دوور دەکەونەوە، و تا گەلەستێرەکان زیاتر لێمان دووربن ئەوا خێراتر لێمان دوور دەکەونەوە، ئەم دۆزینەوەیە زاناکانی گەیاندە ئەوەی کە گەردوون فراوانبونەکەی بە بەردەوامی لەزیادبوندایە، گەردون وەکو باڵۆنێك بیهێنە پێش چاوی خۆت و ئەسارەکان چەند خاڵێك بن لەسەر باڵۆنەکە دەبینین کە چۆن خاڵەکان لەیەکتری دوور دەکەونەوە کاتێك باڵۆنەکە دەتەقێت. و ئەگەر ئێمە لەسەر ڕووی یەکێك لەوخاڵانە بین دەبینین کە چۆن هەموو خاڵەکانی تر لێمان دوور دەکەونەوە، و دەبینین کەچۆن ئەوەی زیاتر لێمان دوورە زووتر وون دەبێت لێمان، ئا بەم جۆرەش گۆڕانکارییەکان ڕوو دەدەن لەگەردوندا. بۆچی گەردون فراوانیەکەی زیاد دەکات ؟

بۆئەوەی لەمە تێبگەین، پێویستە وابیهێنینە بەرچاوی خۆمان کە گەڕاوینەتەوە دواوە، دەبینین کە گەلەستێرەکان هەموویان لەیەکتری نزیك بونەتەوەو تا ئەو ڕادەیەی کە تەنها یەك خاڵیان پێك هێنابێت وە یەکیان گرتبێت، ئەمە وای لەزاناکان کرد کە بڕوایان وابێت کە گەردوون لەخاڵێکی زۆر بچوکەوە دەستی پێکردووە دوای تەقینەوەیەکی نامۆ، بۆ دڵپاکردنی ڕاستی ئەم بیردۆزە پێویستمان بە کۆمەڵێك ئەگۆڕو سەلماندنی تر هەیە. بۆ زیاتر چەسپاندنی ئەم بیردۆزە، دوو ئەندازیاری کارەبایی لەساڵی 1964 لە تاقیگەکانی (بێڵ)ی تەلەفۆنی هەستان بەم کارە. بینزیاس و ویلسۆن وەرگری شەپۆلی پێدەنگیان بەکارهێنا بۆ دیاریکردنی پێناسەی تەشویش کە بەخراپی کاردەکاتە سەر پەیوەندییەکانی مانگە دەستکردەکان.

بە شێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو (صدفة) ئەو شەپۆلانەیان دۆزییەوە کەلە قوڵایی گەردونەوە بڵاودەبنەوەو دێن بەرەو ڕومان و بەهەموو بۆشایی ئاسماندا بڵاودەبنەوەو ئەو تیشکانەش (شەپۆلانەش) لەوانە دەچێت کە دەگەڕێنەوە لە فڕنێکی کارەبایی کەلە چێشتخانەکاندا هەیە؛ بەڵام زۆر زۆر ساردترن. بینزیاس و ویلسۆن وتیان: ئەو تیشکانە لەوانەیە جۆرێك بێت لەو دەنگدانەوەی کە دروست بووە لە تەقینەوەی سەرەتایی. زاناکان هەوڵیان دا زیاتر شارەزا بن لەوکات و ساتانەی کە گەردوونی تیا فەراهەم هاتووە؛ کە دەگەڕێتەوە بۆ تەنۆلکە تاودراوەکان، ئەم تەنۆلکانە مادەو وزەیان دووڕەگ کردووە و زاناکان هەوڵیان دا دەربارەی زانینی توانستی مادە بۆ پلەی گەرمی بەرزو پەستان. ئەم تاقیکردنەوەیە کە حیسابی ووردیان بۆ کردووە وامان لێدەکات کە باوەڕمان وابێت کە گەردون لەسەرەتا زۆر بچوك بوبێت و چڕی یەکجار زۆر بوبێت، هەروەها لەوپەڕی گەرمیدا بوبێت. بڵقی سابون پێك دێت لە گەردیلەی ساکار کە مادەی لێپێك دێت، هەروەکو چۆن تیشکیشی لێ پێك دێت؛ بەڵام پلەی گەرمی دەستی بەدابەزین کردووە، پاشان ڕووداوەکان زۆر بەخێرایی ڕویان داوە، بۆ نمونە لەماوەیەکی زۆر زۆر کەمی چرکەیەکدا فۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان دروست بوون.

و پاش دوو خولەك فۆتۆنەکان و نیوترۆنەکان هاوئاهەنگ بوون و تا گەردیلە پێك بهێنن، هەرچەندە ئەمە زۆر زۆر تۆپاڵتە بووە بەڵام کۆمەڵی نەبینراوەکان تیشکیان بەندکردووە، لەبەرئەوە گەردوون لەوکاتەدا تەنها بارستاییەکی نادیار بووە، و پاش 100 هەزار ساڵ دوای تەقینەوەکە پلەی گەرمی چڕی گەردون زۆر زۆر دابەزیوە، و پاش دەرچوونی لە بەندکردنی مادە فۆتۆنەکانی تیشك بڵاوبونەتەوە بە بۆشایدا.

بەو جۆرە گەردون بەشەفافیەکەیدا جیاکرایەوە، ترووسکە ڕوناکیە زۆرەکان کە ئەمڕۆ دامرکاونەتەوە بنچینەی ئەو تیشکانەن کە هەردوو زانا بینزیاس و ویلسۆن دۆزییانەوە. لەم دواییانەدا مانگی دەستکردی سەر بەکۆمپانیای ناسا بەشێکی تری ئەم لێکۆڵینەوانەی شیکارکرد ئەویش دیسان پێوانەکردنەوەی چڕی ئەو تیشکە گەردوونیانە بوو کەلە قوڵایی گەردوون تا ئێستا بە هەموو ئاڕاستەیەکدا بڵاودەبنەوەو بۆیان دەرکەوت کە جیاوازییەکی کەم هەیە، بەنیسبەتی زانا فیزیاییەکانی ئەستێرەکان وا دەردەکەوێت کە ئەم دۆزینەوەیە تەئکید لە ئاڕاستەیەك دەکاتەوە ئەویش ئەوەیە کە گەردوونی سەرەتایی چونیەك نەبووە بەڵکو لەسابونێك چووە، بەهۆی چڕبوونەوەی مادەو بەهۆی کێشکردنەوە (الجاذبية) گەلەستێرەکان دروستبوون ئەمە خاڵی سەرەتایە کە بووە هۆی دروستبوونی هەسارەکان و ئەستێرەکان، و پاش ماوەیەکی درێژ ژیان دروستبوو کە تواناى لێکۆڵینەوەی هەیە لە هۆیەکانی بوونی.

لەوانەیە تەقینەوەی گەورە وەڵامی تایبەتی بداتەوە بە ئەژدەمان، بەڵام ئایا چارەنوسی چییە ؟ بڕوا وایە کە ئەمە کۆتایی دێت بەوەی کە گەردون دەگەڕێتەوە هەروەکو چۆن دەستی پێکرد یاخود تەقینەوەیەکی تری هەروەکو دروست دەبێت کە بەهۆیەوە گەردونێکی تری تازە دروست دەبێت.

دەرمان و لاوازی سێکسی

پەرچڤەی: دانا قەرەداخی

هەندێک پزیشکەکان دەکەن بە دوو بەشەوە، بەشێکیان دەتوانن چارەسەری لاوازی سێکسی بکەن و بەشی دووەمیشیان خۆیان دروستی دەکەن و هۆکاری نەخۆشیەکەش، سەیر لەوەدایە ئەم پۆلێن کردنی پزیشکانە لەهەندێک ڕووەوە ڕاستە چونکە بەکارهێنانی دەرمان بۆ مەبەستی چارەسەری لاوازی سێکسی دوو سەرەیە، سەرێکیان ئەوەیە کە هەندێک جار مەبەست دەپێکێت، بەڵام هەمیشە تەلزمی بۆ ئەم لاولا لێدەبێتەوە واتە کاریگەری لاوەکی دروست دەکات، و تا ئێستاش دامێنانی دەرمانێک کەبێ ئەم تەلزمانە بێت، خەوێکە نەهاتۆتە دی، بەشێک لەو کاریگەرانە خۆیان دەبنە هۆی لاوازی سێکسی، بۆنمونە لەوانەیە کەسێک کە دەرمانی بەرزە پەستانی خوێن دەخوات، لە ئەنجامدا تووشی لاوازی سێکسی ببێت !!.

یا لەوانەیە زاوا لە شەوی زاوایەتیدا سەرنەکەوێت بەهۆی خواردنی دەرمانەکانی قورحەی گەدەوە، یا خوێندکارێک بەهۆی خواردنی حەبی دڵەڕاوکێوە وەک سەهۆڵ سارد بێت. زۆربەی ئەمانە بۆ چارەسەری دەردەکەیان پەنا بۆ هەموو شتێک دەبەن و ڕەنگیشە لەو هەوڵەیاندا پەنا بۆ جادوگەرو فاڵچی و کتێب گرەوەکانیش ببەن.

ئەوانە پەنا بۆ ئەو شتانە دەبەن و نازانن تاوانباری یەکەم لای خۆیانەوە لەسەر کۆمودینۆکەی تەنیشتیان وا لە پاکەتێکی جوانی ڕازاوەدا، پێش نانخواردن یا لە پاشدا بەشێوەی کەپسول یا دەرزی، یا چەپ دەچێتە ناو قولایی جستەیانەوە، ئەگەر نەخۆش بەمە بزانێت، نازانێت پەنا بۆچی ببات، ئایا لۆمەی پزیشکەکەی بکات، یا شکات لەو کۆمپانیایە بکات کە دەرمانەکەی دروست کردووە؟! یا تەنها دەست بخاتە سەر ڕوومەتی و چاوەڕێی دەرویەک بێت ؟!

پزیشکیش لەمەدا هیچ لۆمەیەک ناکرێت، چونکە ئەو دەیەوێت ئەو نەخۆشە چاک بکاتەوە کە نەخۆشەکە بۆی هاتوە، ئیتر کاریگەریە لاوەکیەکان لای ئەو ئەو بایەخە گەورەیەی نیە، چونکە هیچ دەسەڵاتێکی دیکەی لەو کاتەدا نیە.

لیستی ئەو دەرمانانەی دەبنە هۆی لاوازی سێکسی زۆر درێژو لقدارن، و

لەبەرئەوەی سێکس بەپلەی یەکەم لەلایەن کۆئەندامی دەمارەوە کۆنترۆڵ دەکرێت، کەواتە دەرمانەکانی کۆئەندامی دەمار دەچنە سەری لیستەکەوە چونکە زۆربەی ئەو دەرمانانەی کاریان لەسەر ناوەندە کۆئەندانی دەرمار هەیە، دەبنە هۆی لاوازی سێکسی کێشەی هەڵدان، بەڵام ئەم دەرمانانە چۆن ئەو کاریگەریە لاوەکیە دەکەن، ئەوە بەهۆی کاریان بۆهێور کردنەوەو ئارام بەخشین و ڕاگرتنی ئەستێل کۆلین لە ڕژانەوە دەبێت، ئەستیل کۆلین لەناو دەرمانەکاندایە، ڕاگەیاندنە دەمار لە دەمارە خانەیەکەوە دەگوێزرێتەوە بۆ یەکێکی دی، و لەبەرئەوەی سێکسیش ڕاگەیاندن و نامەی خۆی هەیە، کەواتە بە نەڕژاندنی ئەو مادەیە لەناو دەمارەکاندا، نامەکان دەوەستن و ڕاگەیاندنەکان ناگەیەنرێن.

یا لە ڕێگای کاریگەریان لەسەر دوپامین و ئەدرینالینەوە دەبێت کە هەردوکیان دوو هاندەری ئەم کارەن. هەندێك دەرمانیش هەیە کاری سێکسی ڕادەگرن بەهۆی زیاد ڕژاندنی هۆرمۆنی پرولاکتینەوە، کە ئەویش ئەو هۆرمۆنەیە لەبنەچەدا دەبێتە هۆی ڕژاندنی شیر لە مەمکەکانی ژنەوە لە دوای منداڵبون، بەڵام لە پیاویشدا بە ڕێژەیەکی کەم هەیە، کاتێك لە ئاستی خۆی زیاتر دەبێت، دەبێتە هۆی لاوازی سێکسی.

نمونە ئەو دەرمانانەش ئەو کۆمەڵە دەرمانەیە کە پێیان دەوترێت هێورکەرەوە بنچینەییەکان وەك کۆمەڵەی فینۆسیازین و کۆمەڵەی هێورکەرەوە بچوکەکان وەك دیازیپام، هەروەها زۆربەی حەبەکانی نوستن بەتایبەتی جۆرەکانی باربیوتورەکان. هەرچی دژە خەمۆکیەکانیشە لە لاوازی سێکسیدا تاوانباری یەکەمن بەتایبەتی ئەوانەیان کە پێیان دەوترێت"دژە ماو" تەنانەت "پروزاك" کە لەکاتی دۆزینەوەیدا گەورەترین ژاوەژاوی نایەوەو بە دەرمانی یەکەمی دژە خەمۆکی دانرا، کەچی کاریگەرییەکی زۆر خراپی هەیە و دەبێتە هۆی لاوازی سێکسی بەرادەیەك هەندێك پزیشك لەگەڵیدا دەرمانی ئەلبوهمین دەنوسن چونکە چالاککەرە تا دەرمانەکە نەبێتەهۆی خەمۆکیەکی وا زۆر بەهۆی لاوازی سێکسیەوە کەببێتە هۆی خۆ کوشتنی کەسەکە.

بەڵام ئەو دەرمانی خەمۆکیەی کە کاریگەرییە لاوەکیەکەی سەیرە دەرمانی (ترازودۆن)ە کە هەندێك جار ئەو حاڵەتە دروست دەکات کە پێی دڵێن Poiapism کە بریتیە لە ڕەپبونێکی پر ئازاری چوك کە زۆربەی جار 4–6 سەعات دەخایەنێت و هەندێك جار لە ژووری نەشتەرگەری بەهۆی نەشتەرگەرییەکی بچوکەوە دای دەمرکێننەوە، و خوێنی لێ ڕزگار دەکرێت !!

لە مێشك و کۆئەندامی دەمارەوە بۆ دڵ و لولەکانی خوێن، ئەگەر دڵ بەپێی ڕای شاعیرەکان سەنتەری خۆشەویستی بێت ئەوا دەرمانەکانی بەپێی ڕای پزیشکان زۆربەی جار هۆکاری لاوازی سێکسین. چونکە هەندێك لە دەرمانەکانی چارەسەری کێشە دڵیەکان لەوانەیە ببنە خەنجەرێك و لەپشتەوە بکرێن بەجەستەدا، بەڵام ئێمە هەندێك جار ئازاری ئەو خەنجەرە قبول دەکەین لەبەرئەوەی چارەسەری شتێکی گرنگمان بۆ دەکات.

جۆری یەکەم لەم دەرمانانەو ناسراوترینیان دەرمانەکانی بەرزە پەستانی خوێنە، ئەم دەرمانانە بەپێی کتێبە پزیشکیەکان دەکرێن بە هەشت بەشەوە، سێ جۆریان لەبارەی لاوازی سێکسیەوە بێتاوانن، بەشی یەکەمی بێتاوانەکان کەڕاستەوخۆ کار بۆ فراوانکردنی مولولە خوێنەکان دەکەن جۆری (مینۆکسیدیل)ەو بەشی دووەمیشیان کاردەکەن بۆ چالاك کردنی ئەنزیمەکانی گۆڕینی ئەنگیۆتنسین هەرچی بەشی سێیەمیشیانە ئەو دەرمانانەن کە کار لەڕێڕەوی کالسیۆمدا دەکەن، ئیتر هەموو بەشەکانی دیکەی دەرمانی دابەزێنەری پەستانی خوێن دەچنە ناو قەفەزی تاوانبارییەوە.

لەگەڵ ئەمانەشدا ڕەنگە نەخۆشی پەستانی خوێن بەگشتی بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك تووشی خۆی تووشی لاوازی سێکسی ببێت، بەهۆی تەسکبوونەوەی لولە خوێنەکانیەوە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بەباشی خوێن نەچێت بۆ چووك کە ئەوەش ئەلفبای کاری سێکسیە، ئەم خوێن

نەچوونە بەباشی ڕەنگە هەندێك دەرمانی پەستانیش دروستی بکات.

هەرچی دەرمانە تاوانبارەکانی پەستانی خوێنە بریتین لە میزپێکەرەکان بەڵام ئابن بەهۆی لاوازی سێکسی بەهۆی بەرگرتن لە سوڕی خوێن، بەڵکو دەبنە هۆی لاوازی سێکسی لەوانەی بەکاری دەهێنن بەڕێژەی 9٪ تا 31٪ لەڕێگای دابەزاندنی نێرە هۆرمۆنەوە تێستۆستیرۆن (Testosteron) کە ئەوەش دەبێتە هۆی دابەزاندنی ئارەزووی سێکسی هەرچی جۆرەکانی دیکەی دەرمانی پەستانی خوێن کەپێیان دەوترێت "ڕێگرەکانی بێتا" و لە هەموویان گرنگتر "پروپرانۆلول"ە بەهۆی کاری لەسەر خوێنبەرەکان و مێشکەوە دەبێتە هۆی لاوازی سێکسی، لەبەرئەوە ئێستا پزیشکان پەنا بۆ دەرمانێکی دیکە دەبەن ئەویش "ئەتینولول"ە و کاریگەرییەکەی لەسەر لاوازی سێکسی شایانی باس نییە، دوا کۆمەڵەی دەرمانی پەستان کە تاوانبارە بریتییە لەو کۆمەڵەیەی کەکار دەکاتە سەر سەمپەساوییە کۆئەندامی دەمار وەك "ئەلدومێت" کە زۆرجار دەبێتەهۆی خاوبوونەوەو سستیو زۆربوونی هۆرمۆنی پرولاکتین کە ئەوانەش هۆکارن بۆ توشبوونی لاوازی سێکسی.

زۆرجاریش بۆ نەخۆشانی دڵ دەرمانی دژە چەوری وەك "ئەترۆمید" و ئەللوپید" دەنوسرێت، لەوانەیە هەندێك لەم دەرمانانە تێکەڵ بەو هۆرمۆنانە بن کە بەرپرسن لە هروژاندنی سێکسیو فەرمانەکانیان تێك بدەنو لەپاشدا لاوازی سێکسی دروست بکەین.

دیجزکسین کە باشترینو بەناوبانگترین درمانی دڵە وەك هەندێك لە دەرمانەکانی دی دەبێتەهۆی دابەزینی هۆرمۆنی نێر "تێستۆستیرۆن" و زۆرکردنی هۆرمۆنی مێ "ئیسترۆجین" بەڵام دەبێتە هۆی زیادکردنی ڕێژەی کالسیۆم لە ماسولکەکانی چووکدا لەبەرئەوە دەبێتەهۆی گرژی ئەو ماسولکانەو نایەڵێت خوێن بەباشی بۆیان بچێت، کە کاریگەری ئەوەش دیارە و لەپێشەوە باسمان کردوە.

لەکۆندا دەوترا ڕێگا بۆ ناو دڵی پیاو، گەدەیەتی، ئێستا دەوترێت ڕێگا بۆ پەککەوتنی پیاو، گەدەیەتی، لەبەرئەوەی دەرمانەکانی چارەسەری قورحەی گەدە وەك "تاگامێت" و رانیتیدین" زۆربەی جار دەبنەهۆی دابەزینی سێکسیو زیادکردنی قەبارەی مەمك لەپیاودا، و "سیمیتدین"یش دەبێتە هۆی دابەزینی فەرمانە سێکسیەکان لەڕێگای زیادکردنی هۆرمۆنی "پرولاکتین"وە هەروەها لە ڕێگای زیادکردنی گرژی ماسولکە ناوپۆشەکانی ئیسفەنجە شانەی چووکەوە.

ئەو هۆرمۆنانەش کە وەك مایسترۆی جەستەنو زۆرجار بۆ چارەسەری هەندێك نەخۆشی بەکاردێن دەبنەهۆی تێکدانی ئۆرکێستراکەی لەش لەبریتی سەرپەرشتی کردنی.

وەك هەندێك لەو هۆرمۆنە دەرمانیانەی بۆ چارەسەری گەورەبوونی پرۆستات بەکاردێنو دەبنەهۆی بەرزکردنەوەی هۆرمۆنی مێ "ئیسترۆجین" ئەوانیش دەبنەهۆی لاوازی سێکسی.

هەروەها ئەو دژە هۆرمۆنانەی کە دەبنە هۆی لاوازی سێکسی وەك دەرمانەکانی دژە هۆرمۆنی نێر "تێستۆستیرۆن" کە هەندێك جار لە دەرمانەکانی کەروودا دەبینین وەك "نیزورال" یا هەندێك دەرمانی چارەسەری پروستات و قژروتانەوە وەك "پروسکار" کە ڕێگە لەکاری ئەم هۆرمۆنە دەگرن.

لەکۆندا شاعیران وتویانە "بەدەرمانێك چارەسەرم دەکات کە خۆی دەردە" بەڵام ئێمە لێرەدا دەڵێین مەرج نیە هەموو نەخۆشان وەك یەك بن بۆ ئەم دەرمانانە و هەمان چارەنوس چاوەڕێیان بکات، بەڵام ئەوانە گلۆپی سوورن لەبەردەم پزیشکدا هەڵدەکرێن پێش ئەوەی لەبەردەم نەخۆشەکەدا هەڵکەین ئاگاداری دەکەن کە لەوانەیە ئەو ڕەچەتەیەی بۆ نەخۆشە دامارەکەی دەنوسێت هەندێك جار ببێتە دەمانچەیەك گولەی لاوازی سێکسی پێوەبێت، لەبەرئەوە پێویستە زۆر بیربکاتەوە پێش تەقاندنی.

میز ڕانەگرتن له مرۆڤدا

Human Urinary Incotinence

د. عەدنان عەبدوڵڵا کاکی
نەشتەرگەری شارەزای گورچیلەو میزەڕۆ

ڕانەگرتنی میز کێشەیەکە ئەگەرمرۆڤ دوچاری هات ئەوا بە تەواوی ژیانی لێتاڵ دەکات لەبەرئەوەی چەندەها ماکی لێدەکەوێتەوە:

–کەسەکە هەمیشە بۆنی میزی لێ دێت.

–فرە خەرجی بۆ چەندەها پێداویستی و کەسەرەی پزیشکی کەنەخۆشەکە بۆ تەڕنەبونی جەستەی بەمیز بەکاریان دێنێت.

–ئەرك و ماندوبونێکی زۆر بۆ ئەو دایك و باوکەی مناڵێ میز ڕانەگیریان هەیە.

–ڕەنگە کەسەکە لەکاری ئاسایی خۆی بکەوێت و بێ بژێوی ژیان بمێنێتەوە.

–گۆشەگیربونی نەخۆشەکە لەژیانداو دورکەوتنەوەی لە چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان و بونی بە کەسێکی بەرهەم لەکۆمەڵگاداو ڕەنگە بەسواڵکەر یان جیابونەوەی هاوسەرێتی لێ بکەوێتەوە.

–کاردانەوەی ئەرێنی لەسەر دەرونی ئەو مناڵەی ڕانەگرتنی میزی هەیە لەگەڵ ماکەکانی ئەم بارە دەرونیە نائاساییە.

– سوتانەوەی پێستی دەوری ئەندامەکانی زایەندەیی و ڕانەکانی نەخۆشەکە دەبێتە ئازارو خوراندنی زۆری ئەم ئەندامانە.

– توش بونی کەسەکە بە دڵە ڕاوکێ و پەستی بەتایبەتی کە نەخۆشەکە پاکی دەست نوێژی بۆ ڕاگیر ناکرێت بۆ نوێژکردن.

– کاتێك کەسێك ڕانەگرتنی میزی توش دەبێت ئیتر بەنەخۆش دادەنرێت و پێویستە بخرێتە ژێر چاودێری پزیشکێك بۆ:

– دەستنیشانکردنی بارەکە.

– دۆزینەوەی هۆ یان هۆکانی میز ڕانەگرتنەکە.

– چارەسەری گشتی و تایبەت بە دەرمان، نەشتەرگەری، پێداویستی و کەرەسەی پزیشکی.

لە سەرەتادا ئەرکی پزیشکەکەو دەست بەکاربونی پەیوەستە بە:

- تەمەنی نەخۆشەکە.

-مێژوی ڕابوردوی نەخۆشەکە بۆ ئەوە پێش نەخۆشیانەی توشی هاتوە، یان زەبر، نەشتەرگەری، باری دەرونی.

-پشکنینی سەرجێیو تاقیگەییو هەمە جۆرە تیشکەکان.

- چارەسەری سەرەکی، درێژخایانی،گشتی، تایبەتی،نەشتەرگەری، کەرەسەی پزیشکی، دەرمان، دەرونی، بەپێی هۆ یان هۆکانی باری میز ڕانەگرتنەکە.

-هەندێك باری ڕانەگرتنی میز لە ئەنجامی بەکارهێنانی دەرمانە بۆ نەخۆشی دیکە.

- هەندێك باری ڕانەگرتنی میز لە ئەنجامی نەخۆشی ئەندامەکانی جەستەیە جگە لە ئەندامەکانی گورچیلەو میزەڕۆ.

-هەندێك باری ڕانەگرتنی میز لەو نەخۆشانەدا ڕودەدات کە دوچاری نەخۆشیەکی هەناوی توند دەبن وەك نەخۆشی ئینفلۆنزا.

هۆزانی میز ڕانەگرتن

ڕانەگرتنی میز لە نێرینەی مرۆڤدا:

لەباری میز ڕانەگرتن لەنێرینەی مرۆڤدا تێبینی ئەوە دەکەین کە نەخۆشەکە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ میز لە میزڵدانیدا کۆ دەبێتەوەو میزڵدانی کشاوە، لەئەنجامدا میزی لە کونی میزەوە دزێ بێت کە ڕەنگە بەهۆی یەکێك لەم بارانەی خوارەوە بێت:

- ساکار گەورەبونی ڕژێنی پرۆستات.

-زەبر گەیشتن بە ماسولکەکانی کۆنترۆڵی میز لە دەوری میزەڕۆ کاتی نەشتەرگەری لابردنی ڕژێنی پرۆستات.

-شێرپەنجەی ڕژێنی پرۆستات.

-هەڵئاوسانی ملی میزڵدان.

-گرژبونو تەسك بونەوەی میزەڕۆ.

-میزڵدانی شل.

ڕانەگرتنی میز لە مێی مرۆڤدا:

میز ڕانەگرتن لەمێی مرۆڤدا ڕەنگە پاش یەکێك لەم بارە نەخۆشیانەی خوارەوەدا بێت:

- ڕانەگرتنی میز کاتی فشار بۆ نمونە کاتی کۆکین، پێکەنین، ڕاکردن، دەست دانە شتی قورس.

- زەبری ئاوزێ کاتی منداڵ بون.

میز ڕانەگرتن لەنێرومێی مرۆڤدا:

چەند هۆیەکی هاوبەش هەیە بۆ ڕانەگرتنی میز لە نێرو مێی مرۆڤدا:

1-هۆکارە زگماکیەکان:

- میزڵدانی دەرپەڕیو (Ectopia Vesicae)

-بەرزی کونی میزەڕێی چوك (Epispa dias)

-نێرکی نێوان میزڵدانو زێ

2- هەوەکانی گورچیلەو میزەڕۆکان

3- نەخۆشیەکانی کوێرەڕژێنەکان وەك زەهراویبونی ڕژێنی ملەقۆرتە (دەرەقیە)

4- شێرپەنجەکان وەك شێرپەنجەی ڕژێنی پرۆستات، ملی منداڵدان.

5- نەخۆشیە دەماریەکان (شێواوکاری میزڵدانی زگماکی یان دروست بوو):

-نەخۆشی Myelo dysplasia

- نەخۆشی Multiple Sclerosis

-زەبرەکانی درکە پەتك (پەتکە دەمار)

- تێکچونەکانی کاری مێشك وەك باری ڕوداوەکانی بۆریەکانی خوێنی مێشك، خڵەفان.

-نەخۆشی پارکنسن Parkinson (Paralysis Agitans)

6- هۆکارە دەرونیەکانو نەخۆشیە دەرونیەکان وەك نەخۆشی هستریا، خەمۆکی.

7-بارەکانی کەمبونەوەی قەبارەی میزڵدان وەك لە نەخۆشی سیلی میزڵدان، پاش چارەسەری تیشکی شێرپەنجەکانی ئەندامەکانی ئەستێلك.

8- پاش بەکارهێنانی دەرمان وەك:

- دەرمانەکانی Anticholinergics
- دەرمانەکانی دژە خەمۆکی (Tricyclics)
- دەرمانی Lithium
- هەندێك دەرمانەکانی دژە بەرزە پەستان
- دەرمانی Phenothiazines

9- نەخۆشی کۆ نیشانەی میزەچۆڕکێی تەنگاو وەك لەنەخۆشی (Spina Bifida Occulta) چارەسەری ئەم بارە باشکردنی نەخۆشەکەیە بە ڕزگاربونی لەسکالاو نیشانەکانی بارەکەی بە بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Anticholinergics) لەگەڵ (Tricyclics).

میکانیزمی ڕانەگرتنی میز بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانەوە.

-کۆبونەوەی میز لە میزڵدان و پاشان لێ ڕشتنی میز لێی بەهۆی ئەم جۆرە دەرمانانەوە (Anticholinergics، ئازارشکێنەکان، خۆش (کەرەوەکان).

-فرەدروست کردن و ڕشتنی میز لەلایەن گورچیلەکانەوە بەهۆی دەرمانە زۆر میز دروستکەرەکان.

-شێواندنی کاری ئەو بەشەی کۆنترۆڵی گرژی میزەڕۆ بەهۆی ئەم جۆرە دەرمانانەوە (Alpha-Adrenergic Agonistsandantagonists-،)

پشکنین و شیکاریەکان بۆ باری ڕانەگرتنی میز Calcium Channel-Blockers-Theophylline

-خوێن بۆ WBC,Differential,Count,EsR
- خوێن بۆ ڕادەی شەکر
-خوێن بۆ هۆرمۆنی T_3,T_4
-میز بۆ شیکاری بونی (هەو، بەرد، لو)لەگورچیلەکان و میزەڕۆکاندا.
-بەکارهێنانی ئامێری سەروە دەنگ (Ultra-Sound) بۆپشکنینی گورچیلەکان و میزڵدان (کشاندن و پڕبونی لەمین).
- تیشکی- × بۆ سنگ (بۆ بونی نەخۆشی سیلی سنگ).
-تیشکی ڕەنگاو ڕەنگی گورچیلەکان و میزەڕۆکان (I,V ,U)
-دانانی بۆری میز لە میزەڕۆ بۆ:

* دەست نیشانکردنی بونی کشاندنی میزڵدان و کۆبونەوەی میز.
* دەست نیشانکردنی ئەبارەی میز لە میزڵداندا پاش میزکردن بۆ دۆزینەوەی باری گیران لە ملی میزڵداندا.

-بەکارهێنانی ئامێری بەینی میزڵدان.
بەکارهێنانی ئامێری (C,T).
بەکارهێنانی ئامێری (MRI).

چارەسەری ڕانەگرتنی میز لەگەڵ جۆرە تایبەتیەکانی دوای دەستنیشانکردنی هۆ یان هۆکانی ڕانەگرتنی میز بە یارمەتی سکالاو نیشانەکانی نەخۆشەکە لەگەڵ مێژوی ڕابوردوی و ئەنجامدانی پشکنینی پزیشکی و ئامێری و شیکاریە تاقیگەییەکان، ئیتر چارەسەر ئاسانەو پەیوەست دەبێت بەیەکێك یان پتر لەم ڕێگە چارانەی خوارەوە:

1- بەکارهێنانی دەرمان
2-نەشتەرگەری و ئامێرە پزیشکیە چارەسەرەکان.
3- چارەسەری سروشتی.

جۆرە تایبەتەکانی ڕانەگرتنی میز و چارەسەریان

*ئەو ژنەی گەیشتۆتە تەمەنی نائومێدی توشی میز ڕانەگرتن بوە ئەوا بۆ یەك مانگ دەرمانی (Oestriol)2-4 ملغم لەیەك ڕۆژدا پێ دەدرێت و کێشەی ڕانەگرتنی میزی نامێنێت.

* میزڵدانی نەسرەوتوو چارەسەری:
- دەبێتە هۆی ڕانەگرتنی میزی درێژخایان لە بە تەمەندا.
-میزکردنی نەخۆشەکە هەرەمەکیە (کاتی بۆ نیە).
- قەبارەی میزی هەمو میزکردنێکی سەرو (150)سی‌سی‌یە.
-نەخۆشەکە هەستی هەیە کە وا میزی دێ پێش میزکردن.

چارەسەری باری میزڵدانی نەسرەوتو بەم ڕێگایانەیە:
-ڕاهێنانی میزڵدان بەمیزکردن هەموو 1-2 کاتژمێرێ.
-بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Anticholinergics)وەك Oxybutinin, Imipramine,Propantheline
-بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Alpha-adrenergic Blockers)فرمتر بۆ ئەو بارانەی کەکۆنترۆڵی نێوان گرژی میزڵدان و میزەڕۆ شێواوە، وەك دەرمانی Phenoxybenzamine,Prazosin

*ڕانەگرتنی میز لەمیزڵدانی پڕ لە میز و لێ ڕشتن:
کاتێك میزڵدان پڕ دەبێت لەمیز و ئیتر لێی دەڕژێت بارەکە بە ڕانەگرتنی میز خۆی پیشان دەدات، ئەمەش لەچەندەها باری نەخۆشی بەدی دەکرێت.

کۆبونەوەی میز لەمیزڵداندا ڕەنگە بەهۆی گیرانی میزەڕۆوە بێت یان شێواندنی کاری گرژبونی میزڵدان.

کۆبونەوەی میز لەمیزڵداندا ڕەنگە ساتەوەختی بێت واتە لە ماوەیەکی کەمدا (چەند کاتژمێرێك) ڕو دەدات و بەدوایدا نەخۆشەکە ڕانەگرتنی میزی دەبێت کەبەهۆی چەندەها باری نەخۆشیەوە دەبێت وەك:-هەوی میزەڕێ.

-بەردی میزەڕێ.

- دوای بەکارهێنانی هەندێك دەرمان.

کۆبونەوەی میز لە میزڵداندا ڕەنگە درێژخایان بێت (لەماوەی چەند ڕۆژێك) وە بە دوایدا نەخۆشەکە ڕانەگرتنی میزی دەبێت کە بە هۆی چەندەها باری نەخۆشیەوە دەبێت وەك:

-بارەکانی گیرانی ملی میزڵدان لەم نەخۆشیانەدا:

1- گرژە ڕەقبونی ملی میزڵدان.

2- ساکار گەورەبونی ڕژێنی پرۆستات.

3- شێرپەنجەی گلاندی پرۆستات.

4- گرژە ڕەق بون لەمیزەڕۆدا.

5- تەسك بونەوەی کۆتایی کونی میزەڕێ

6- بونی پەردەکانی میزەڕۆی زگماکی.

چارەسەر بۆ ئەم ڕانەگرتنی میزە لەم بارانەی گیرانی ملی میزڵدان نەشتەرگەریە.

-بارەکانی شێواندنی کاری گرژبونی میزڵدان لەم نەخۆشیانەدا.

1- بارەکانی بێهێزی ماسولکەکانی دیواری میزڵدان.

2- زەبر لەسەر خوارەوەی پەتکە دەمار.

3- لوی ئەندامەکانی ئەستێلك.

4- نەخۆشی Spina Bifida Occulta

5- نەخۆشی Myelomeningocele

6 نەخۆشی Neuropathy

7- باری Radiculopathy

چارەسەر بۆ ڕانەگرتنی میز لەم بارانەی شێواندنی کاری گرژبونی میزڵدان بەم شێوانەیە:

-ڕەنگە باری میز ڕانەگرتنەکە باش ببێت پاش دانانی بۆری میز بۆ نەخۆشەکە بۆ ماوەی 7-14 ڕۆژ.

-بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Alpha- adrenergic Blockers)

وەك Bethanechol

-نەشتەرگەری

*ڕانەگرتنی میز لە بێهێزی کۆنترۆڵی گرژی لە ملی میزڵداندا:

لەم جۆرەدا میز ڕانەگرتن ڕو دەدات کاتێك نەخۆشەکە هێز دەکات وەك پێکەنین، کۆکین، پژمین، هەڵگرتنی شتی قورس کە لەم جۆرە نەخۆشانەدا بەدی دەکرێت:

- لە نەخۆشی پیاودا کاتێك زەبر دەکاتە ماسولکە گرژێنەرەکانی میزەڕێ (کۆنترۆڵی میزەڕێ) لەملی میزڵدان و میزەڕۆدا بەهۆی زەبری دەرەوە یان پاش نەشتەرگەری لابردنی گلاندی پرۆستات.

- لەنەخۆشی ژندا لەتەمەنی بێنومێدی کاتێ منداڵی زۆری بوە، یان بەهۆی تەمەنەکەیەوە.

چارەسەری ئەم جۆرە ڕانەگرتنە بەم شێوانەیە:

-بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Alpha- adrenergics) وەك (phenylpropanolamine)

- لە ژناندا لەتەمەنی بێنومێدی بەکارهێنانی دەرمانی (Oestrogen) بەشێوەی چەوری بخرێتە ناوزێ.

- لە ژناندا وەرزش و ڕاهێنانە بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی ناوگەڵ وەك وەرزشەکانی (Kegel)

-ئەنجامدانی نەشتەرگەری تایبەت بۆ ناوگەڵ.

*تەنگاو میز ڕانەگرتن:

لەم جۆرەدا نەخۆشەکە هەم ڕانەگرتنی میزی هەیە و تەنگاویشە بۆ میزکردن، ڕەنگە هەندێکیان هەم لەکاتی هێزکردنیشدا میز ڕانەگرتنیان هەبێت، ئەم جۆرە میز ڕانەگرتنە لەم نەخۆشانەدا بەدی دەکرێن:

-کاتێك سۆ هەبێت لەئەندامێکی جەستەدا.

-هۆی نەزانراو بۆ بارەکە.

-باری شێواو کاری دەماری میزڵدان.

- نەخۆشی Spina Bifida Occulta

نەخۆشی Multiple Sclerosis

-بونی بەردی میزڵدان

-بونی لوەکانی میزڵدان

- نەخۆشی سیلی میزڵدان

چارەسەری ئەو بارەی هۆکەی نەزانراوە لەم میز ڕانەگرتنەدا بەکارهێنانی دەرمانەکانی (Anticholinergics) وەك Propantheline

*ڕانەگرتنی‌میز لەزگماك هەڵەی پەیوەندی خوارەوەی میزەڕۆ:

–نەخۆشەكە مێیە.

–ڕانەگرتنی میزی دەبێت بە درێژایی ژیانی.

– كونی خوارەوەی میزەجۆ ڕەنگە لەبەشی كۆتایی میزەڕۆدا بێت یان لە كۆتایی زێ یان لەناو زێدا خۆی دابێت.

دەست نیشانكردنی ئەم باری میزڕانەگرتنە بەم جۆرە دەبێت:

–تەماشاكردنی دەرەوەی زێو ناوەوەی.

–تەماشاكردن بە كامێری بین.

–بەكارهێنانی تیشكی ڕەنگاو ڕەنگ گورچیلەكان.

–بەكارهێنانی تیشكی ڕەنگاو ڕەنگی میزڵدانو میزەڕۆكانی میزكردن.

چارەسەری ئەم جۆرە میزڕانەگرتنە نەشتەرگەریە.

*ڕانەگرتنی میز بەهۆی تەواو بێكۆنترۆڵی گرژی لەمیزەڕۆدا:

– لەمنداڵاندا زگماك ناتەواو جێگای كردنەوەی كونی میزەڕۆ (Epispadias)

– لەژناندا كاتێك زەبر بەملی میزڵدانو میزەڕۆ دەكات

–لەپیاواندا كاتێك زەبر بەملی میزڵدانو میزەڕۆ دەكات بۆ نموونە پاش لابردنی ڕژێنی پرۆستات.

چارەسەری ئەم جۆرە میز ڕانەگرتنە نەشتەرگەریە.

*ڕانەگرتنی میز لە شێواوكاری دەماری میزڵدان:

لەم بارەدا نەخۆشەكە توشی ڕانەگرتنی میز دەبێت كاتێك بەهۆی نەخۆشیەوە كاری دەماری میزڵدان تێك دەچێت.

جۆرەكانی شێواوكاری دەماری میزڵدان ئەمانەن:

– جۆری شل:

لەم جۆرەدا میزڵدان دەكشێتو میز تیایدا كۆدەبێتەوە پاشان لێی دەڕژێت (ڕانەگرتنی میز).

جۆری گرژ:

لەم جۆرەدا میزڵدان گرژ دەبێتو هەر میزێك بێتە ناوی فڕێی دەداتە دەرێ (ڕانەگرتنی میز).

ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی شێواوكاری دەماری میزڵدان:

–زگماك ناتەواویەكانی میزڵدان.

– زەبر بەمیزڵدان یان دەمارەكانی.

– نەخۆشیەكانی مێشك.

–نەخۆشیەكانی درکە پەتك.

– نەخۆشیە دەماریەكانی میزڵدان.

جۆرە تایبەتەكانی شێواو كاری دەماری میزڵدان:

– شل كار دەماری میزڵدان تێبینی دەكرێت لە ناتەواویە زگماكیەكانی پەتكە دەمار

–شل یان گرژ كار دەماری میزڵدان ئەنجامی توش بونە بە هەندێك لە نەخۆشیە هەناویەكان.

– زەبری ساتەوەختی دڕكە پەتك دەبێتە هۆی شل كاری دەماری میزڵدانو میز ڕانەگرتن بۆ چەند ڕۆژ یان هەفتە یان مانگ پاشان دەبێتە هۆی هەتا هەتایی گرژ كار دەماری میزڵدان یان شل كاری دەماری میزڵدان.

–شێواوكاری دەماری زگماكی میزڵدان لەم بارە ناتەواویە زگماكانەدا بەدی دەكرێت:

1– باری Myelomeningocele

2– كۆنیشانەی Filum Terminale

3– باری Cauda Equina

–شێواوكاری دەماری میزڵدان ئەنجامێكی زەبرە لەسەر پەتكەدەمار (ئیفلیجبییەك لا، ئیفلیجی چوار پەل) بەهۆی ڕودانی:

1– باری Transrerse Myelitis.

2– باری كەرتبونی پەتكە دەمار.

–شێواوكاری دەماری میزڵدان كە دەبێتە هۆی ڕانەگرتنی میز لەم نەخۆشیانەدا بەدی دەكرێت:

1– نەخۆشی لەرەنگی

2– نەخۆشی شەكرە.

3–لوەكانی مێشكو دڕكە پەتك.

4– نەخۆشیە Degenerative یان Demyelinating

5– نەخۆشی Multiple Sclerosis

6–باری Amyotrophic Lateral Sclerosis

– گرژە ڕەق بونی‌ملی میزڵدان لە شێواوكاری دەماری میزڵدان

دەبێتە هۆی گەڕانەوەی میز بۆ گورچیلەكان لەگەڵ ماكەكانی ئەم بارە.

–لە شێواوكاری دەماری میزڵدان شابێت كون بكرێتە میزڵدان لە بەر میزڵدان بۆ دەركردنی میز.

– لە شێواوكاری دەماری میزڵدان پێویستە كۆندۆمو بۆری میز دابنرێت بۆ نەخۆشەكە بۆ دەركردنی میز.

– بڕین بەئامێری بین لە میزەڕۆوە ئەنجام دەدرێت بۆ ئەو نەخۆشە نێرو مێیانەی پاش میز یان هەیە پاش میزكردن یان گرژە ڕەقبونی ملی میزڵدانیان هەیە، یان لەنێردا بڕینی ماسولكەكانی كۆنترۆڵی میز لە خوار ملی میزڵدان لەمیزەڕۆدا

کورتیزۆن.. بکوژی زوڵملێکراو

پەرچڤەی: تەلار سالح

هەریەك لەئێمە بەدەگمەن نەبێت- دەرمانی کورتیزۆنی بەشێوەیەك لەشێوەکان بۆمەبەستێکی چارەسەرکردن، لەژیانیدا بەکارهێناوە هەرچەندە کورتیزۆن زۆرجار وەك دەرمانێکی بەد ناو ناودەبرێت بەڵام چارەسەرێکی کارایە بۆ زۆر حاڵەتی نەخۆشی، یاریزانەکانی تۆپی پێ زوربەیان دەرزی کۆتیزۆنیان بۆجومگەو بەستەرە شانەکانی لەشیان بەکارهێناوە، یاخود ئەگەر جارێك لەجاران توشی هەستیاری لەسنگ یان پێست یان چاو یان لوت بوو بێت، ئەوا بەدڵنیایی پەنات بۆکورتیزون دەبرێت لەشێوەی حەب یان دەرزی یان مەرهەم یان قەترە یان بەخاخ.

کورتیزون میوانێکی هەمیشەییە لەناو لەشی مرۆڤ، رژێنێکی بچوك کەدەکەوێتە سەر گورچیلە، بەدەربڕینێکی وردتر توێکڵی سەرە گورچیلە رژێن لەخوێندا راستەوخۆ دەپڕژێنێت وەك یەكێك لەکوێرە رژێنەکان واتا ئەو رژێنانەی کەناڵیان نیە بۆ دەردان یان رژاندن ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەم مادەیە واتا کورتیزون بەئارەزوی خۆی بەئازادی بەناو لەشدا دێتو دەچێت بەبێ ئەوەی بتوانێت ڕەتبکرێتەوە وەك چۆن دلوا لەپزیشك دەکەیت کەلەکاتی نەخۆشیدا کۆرتیزۆنت بۆ دەنوسێت، بەڵام جیاوازییەکەی لەوەدایە لەناو لەشدا بەبڕی دیاریکراو هەیە، ئەگەر لەسنوری فسیۆلۆژی خۆی بڕەکەی تێپەڕیکرد تەنانەت ئەگەر بۆماوەیەکی کەمیش بوو بەدۆزی دیاریکراویش بوو (حەپێك یان دووان یان سیان) ئەوا دەبێتە دەرمانێکی ئەفسوناوی بەڵام ئەگەر لەم سنورە تێپەڕیو بۆماوەی بۆنمونە دوو ساڵ بەدۆزی گەورە بەکارمان هێنا ئەوا دەبێتە مەترسیدارترین دەرمان کەتاکو ئێستا مرۆڤ دایهێنابێت.

ئەو کورتیزۆنەی باسی دەکەین هۆرۆمۆنی ژیانە، هەر ئەو هۆرمۆنەیە

کەبەهۆیەوە روبەڕوی شڵەژان و مەترسی و هەڵوێستە ناخۆشەکانی پێدەکەین، بەبێ ئەو ژیان نابێت، لەبەر ئەوە نەخۆشی ئەدیسۆن کەرژێنەکە توانای دەردانی کورتیزۆن لەدەستدەدات، نەخۆشیەکی کوشندەیە ئەگەر فریانەکەوین خێرا کورتیزۆنی ئەلتەرناتیڤی بدەینێ.

دەتوانین بڵێین کورتیزون ناوی جوڵەیی هۆرمۆنێکی گرنگی کارایە کەئەویش هایدرۆکورتیزۆنە، چونکە کورتیزۆن خۆی هۆرمۆنێکی مستە نەسودی هەیە و نەزیان و دەبێت بۆ هایدرۆکۆرتیزون بگۆڕێت لەجگەردا ئەوکاتە فرمانە بایەلۆژییەکانی جێبەجێ دەکات وەك لە میتابۆلیزم (زیندەپاڵ) یان رێکخستنی سۆدیۆم یان پۆتاسیۆم لەلەشدا، ئێستاکە زانست پێشکەوتووەو ئەلتەرناتیڤی دروستکراوی دیکەی لەکارگەکاندا بەرهەم هێناوە کەلەتوانایدایە هەمان چارەسەرکردنی پێویست جێبەجێ بکەن.. لەبەرئەوە دۆزە فسیۆلۆژییە کەلەش دەریدەدات بۆمەبەستی چارەسەرکردنی دژی هەوکردنەکان یان وەستاندنی بەرگری لەش سودییان نابێت.

چیرۆکی دۆزینەوەی کۆرتیزۆن زۆر دێرینەو بۆسالی 1855 دەگەڕێتەوە کاتێك د. تۆماس ئەدیسۆن تێبینیەکانی خۆی لەسەر نەخۆشیەکانی رژێنی سەرگورچیلە، تۆمارکرد لەدوای ساڵێك زانای فسیۆلۆژی براون سیکوارد تاقیکردنەوەکانی لەسەر ئاژەڵ بەئەنجامگەیاندو ئەو دوو رژێنەی دەرهێنا بینی ئاژەڵەکان راستەوخۆ مردن، بەڵام ئەم کارەی سیکوارد قبوڵ نەکراو بووە مایەی گاڵتەپێکردن و لەلایەن هەندێك کەسیشەوە بەوە تاوانباریانکرد کە نەشتەرگەرییەکە بۆتە هۆی مردنیان نەك لابردنی رژێنەکان، لەگەڵ کۆتایی هاتنی سەدەی نۆزدەهەم زانایەکی دیکە هەوڵی چارەسەکردنی نەخۆشی ئەدیسۆنی‌داو کۆرتیزۆنی لەرژێنی ئاژەڵ دەرهێنا بەڵام سەرکەوتنی بەدەستنەهێنا چونکە کۆرتیزۆنە دەرهێنراوەکە لەمرۆڤ وەرنەگیرا بوو، هەروەها برەکەشی کەم بوو، لەساڵی 1920 دا ئاشکرابوو هۆرمۆنی کورتیزۆن لە هۆرمۆنەکانی دیکە جیاوازە کە ئەو رژێنە دەریدەدات و گرنگترینیشیان ئەدرینالینە زاناکان ئەوەیان سەلماند کەلەلایەن توێکڵی ئەو رژێنەوە دەردەدرێت، لەساڵی 1935دا بەرێگایەکی دروست کۆرتیزۆن لەورژێنە جیاکرایەوە، پاشان لە کارگە بەرێگایەکی ئاڵۆز لە ئاوگی زراو دروستکراو بۆیەکەم جار لەساڵی 1949 کەوتە بازاڕی بازرگانیەوە ئەم شۆڕشی دامێنانە کەجیهانی هەژاند بۆ زانای کیمیایی ئەمەریکی ئیدوارد کیندال دەگەڕێتەوە کەخەڵاتی نۆبڵی لەساڵی 1950دا لەسەر وەرگرت، کاتێك کیندال لەساڵی 1972دا کۆچی دوایی کرد، جیهان بەرزگارکەری مرۆڤایەتی لەئازار ناویان برد، بەڵام تاکو ئێستا هەموو جیهان لەچاوەڕوانی ئەو مەعجیزەیەدان ئەو کەسەی بیهێنێتەدی ئەویش شیکردنەوەی ئەو گیروگرفتە ئەزەلییە کەچۆن چەکی کۆرتیزۆن بۆئامانجە راستەوخۆکەی ئاراستە بکرێت بەبێ بەکارهێنانی بۆهیچ ئامانجێکی دیکە یان راستترە بڵێین بەبێ جێبەجێکردنی هەموو نیشانە بایەلۆژییەکانی دیکە کەنەخۆش پێویستی پێی نیە، بۆنمونە چارەسەری هەوکردن بکات بەبێ ئەوەی پەستان بەرزبکاتەوە، یان چارەسەری هەستیاری بکات بەبێ زیادبوونی رێژەی شەکر.. وبەم شێوەیە ئەگەر ئەمە روبدات دەبێتە دیاری سەدەی نوێ.

تاکو ئەو موعجیزەیە رودەدات پێویستە بەکاریگەری کۆرتیزۆن ئاشنابین، یان بەدەستەواژەیەکی دیکە پێویستە بزانین کۆرتیزۆن کەلەناو لەشماندا هاتوچۆ دەکات و خانەو شانەکانمان جێدێڵێت، چی دەکات؟ بەکورتی دەتوانین دوو هێڵ یان دوو فرمانی سەرەکی بۆ کۆرتیزۆن دانێین:

1-فرمانێکی ئەوەیە لەگەڵ کانزاو خوێیەکان لەلەشدا مامەڵە دەکات یان راستترە بڵێین لەگەڵ سۆدیۆم و پۆتاسیۆم و هەڵگرتنی سۆدیۆم لە گورچیلەکانداو دەردانی پۆتاسیۆم لەخوێندا، زیاد دەکات.

ئەگەر زانیت خوێی چێشت ناوە زانستیەکەی کلۆریدی سۆدیۆمە ئەوا دەزانین هەڵگرتنی سۆدیۆم یان خوێ ناوی لەگەڵدا هەڵدەگرێت و لەش هەڵدەئاوسێت و وەك میزەڵانی لێدێت، ئەمە لەباری دۆزە دەرکیە زیادەکاندا.

شێوگی کیمیایی کۆرتیزۆن

2- فرمانەکەی دیکەیان مامەڵە لەگەڵ زیندەپاڵی ئەندامی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوری دەکات، بەم شێوەیە:

ا- کاربۆهیدرات یان مادە نیشاستەییەکان: بەرهەمهێنانی گلۆکۆز لەجگەر زیاد دەکات و بەکارهێنانی گلۆگۆز لەخانەکاندا کەمدەکاتەوە ئەمەش رێژەکەی لەخوێندا بەرزدەکاتەوەو ئەمەش پێچەوانەی فرمانی ئەنسۆلینە، بەهەمان شێوە دۆزە دەرمانیە زۆرەکان لەوانەیە ببنە هۆی نەخۆشی شەکرە.

ب- پرۆتینەکان: دروستکردنی پرۆتینەکان کەم دەکاتەوەو ئیقاعی رماندنیان خێرادەکات، لەبەر ئەوە ماسولکەکان توشی لاوازی و ئێسکەکان تووشی فشەڵی دەبن و گەشە کەم دەبێتەوەو پێست تووشی پوکانەوە دەبێت، موولولە خوێنەکان تەنك دەکاتەوەو بەئاسانی زیانیان پێدەکەوێت، لەبەرئەوە سارێژ بوونی هەربرینێك یان برینی گەدە یان دوانزە گریێ زۆر ئەستەم دەبێت.

ج- چەورییەکان: کۆرتیزۆن کاردەکاتە سەر دابەش بوونی چەوری لەلەشدا، ئەمەش ئەمامەتیەکانی زیادبوونی کێشە، چەوری لەناوچەی شانەکان کۆدەبێتەوەو لەناوچەی سك زۆر دەبێت و ورگ دروست دەبێت و لەناوچەی دەمو چاویش ئەوە ڕوودەدات کەپێی دەڵێن دەمو چاوی ئەڵی مانگە کەلەراستیدا پەیوەندی بەکوێرە رژێنەکانەوە هەیە.

د-کاریگەرییەکانی دیکەی: کۆرتیزون دژی هەوکردنەکانە، ئەمەش بایەخە گەورەکەی ئاشکرا دەکات کە وایکردووە پزیشکەکان بیکەنە گۆچانێکی ئەفسووناوی دەستیان و ئەو ئامانجەش کە د. کیندالْ لەپێناویدا کۆرتیزۆنی دۆزییەوە چارەسەرکردنی هەوکردنی جومگەکان بوو بەتایبەتی روماتوید ئەم گۆچانە ئەفسوناوییە لەوانەیە بێت بەخەنجەرێکی تیژو لەپشتەوە نەخۆش بپێکێت ئەگەر هەوکردنەکانی بەکتریاو کێم یان کەڕوی لەگەڵدا بوو، نەخۆشەکەش دۆزی گەورەی لەکۆرتیزۆن وەرگرت بەبێ رەچاوکردنی بوونی بەکتریا.

بەهەموو پێوەرەکان دۆزینەوەی کۆرتیزۆنی دەستکرد شۆڕشێکی زانستی گەورەبوو، نرخی یەك گرام لەم هۆرمۆنە ئەفسوناوییە لەسەرەتای دۆزینەوەیدا دوو سەد دۆلار، پاشان نرخەکەی لەساڵی 1965دا بووبە پەنجا سەنت و ئێستاکە نرخی گرانترین دەرزی کۆرتیزۆن تەنها یەك دیناری دەوێت لەبەرئەوە کۆرتیزۆن بۆتە پاڵەوانی زۆربەی رەچەتەی پزیشکەکان و لەهەندێك کاتدا تەنها پاڵەوان خۆیەتی، هەندێك پسپۆڕێتی هەیە وەك نەخۆشیەکانی پێست و هەستیاری ئەگەر بڕیاری بەکارنەهێناو نەنوسینی کورتیزۆن لەرەچەتەکاندا بدرێت ئەوا ئەو پسپۆڕانە لەوانەیە واز لەپزیشکی بهێنن و لینۆرگەکانیان بەکلیل و قفڵ کلۆم بکەن.

ئەمە نوکتە نیە، بەڵکو راستیەکە گوزارشت لەو پەندە دەکات کە دەڵێت کورتیزۆن بووە هۆی ئاوەدانکردنەوەی ماڵەکان!!

بێگومان ماڵی پزیشکەکان کە سوپاسی د. کیندالْ دەکەن کەلە دەستەوسانی و شکستی رزگاری کردن لەبەردەم زۆرێك لـەو حاڵەتـە ئەسـتەمانەی پێـش ئاشـکراکردنی کۆرتـیزۆن بەدەستیەوە دامابوون.

بەکارهێنانـەکانی کۆرتـیزۆن لەچارەسـەرکردندا زۆربـەر فراوانەو زیادە رۆیی نیە ئەگەر بڵێین سیْ بەشـی پزیشـکی دەگرێتەوە، کەبۆ هەندێك لەپسپۆرێتیەکان هەموو پزیشکی‌یە شێوەکانی بەهۆیەوە کۆرتیزۆن وەردەگرێت، هەموو شێوەکانە وەك حـەپ و دەرزی و مەرهـەم و قـەترەو لوسـیون.. هتـد واتـا کتێبـی کۆرتـیزۆن ئـەو رووپەڕانەیـە کەبـە فراوانـی گـەردون کۆتاییان نایەت و بەکارهێنانەکانیشـی لـەژماردن نایـەن وەك نۆرەکـانی بەرهـەنگی (رەبـۆ) و هەسـتیاری (حەساسـیـەت) بەهـەموو شـێوەکانیەوە لـەچاو، پێسـت، سـنگ، لـووت، ئـەکزیمای پێسـت و گورگـە سورەو لوکیمیـا (شـێرپەنجەی خوێن) و دەردە بلَق.

هەندێك جۆری ئەنیمیاو بەکارهێنانی لەدوای حاڵەتەکانی چاندنی ئەندامـەکانی لـەش و هـەوکردنی جگـەر، هـەروەها لـەروماتویدو هـەوکردنی جومگـەو بەسـتەرەکان و هـەندێك نەخۆشـی کۆلـۆن و گورچیلـەو دەردەشـا کەبـەرگری دژی دەرمانـە ئاسایيەکان دەکـات، هـەروەها کۆرتـیزۆن لـەکاتی بەرزبوونـەوەی رێـژەی کالسـیۆم لـەدوای هـەندێك لـە گمۆڵـە پیسـەکان، بەکاردەهێنرێت تەنانەت پزیشـکەکانی جوانکاری بۆ ئەوشوێنە زیپکە بەشێوەی دەرزی بەکاردەهێنن کە لـەش تێکـدەدەن پزیشـکەکانی لـوت و گوێـش بـۆ چارەسـەری هەوکردنی دەماری حەوت بەکاردی دەهێنن.

بێگومـان ئەمانـە دڵۆپێـك بـوون لـەدەریای بـەخوری کورتیزۆن و بەکارهێنەرە زۆرەکانی، کەژمارەیەکی یەکجار زۆر لەنامەی ماستەری لەسەر وەرگیراوە لەبەرئەوە کورتیزۆن وەك ئـامێرێکی مۆزیکـی وایـە بەدەسـتی پزیشـکی زیرەکـەوە بۆکەمانچەیەکی دەنگ ناسك و بەسۆز دەگۆڕێت، فرمێسکی ئەو کەسانە وشکدەکاتەوە کە ئازاریان هەیەو پەنا بۆ پزیشك دەبەن، بـەڵام پزیشـکی کەشـکۆڵ کەبەبیْ هۆشـیاری یـان تێگەیشتن بەکاریدەهێنێت بەدەستیەوە بۆ تـەپڵێکی ناخۆش دەگۆڕێـت و هـەمووان بـێزار دەکـات و لـە دەنگـی ناسـازی کـەڕدەبن بەراسـتی کۆرتـیزۆن ئـەو کلیلـە ئەفسـوناوییە کەدەشـێت دەرگـای بەهەشـتمان بـۆ بکاتـەوەو لەوانەشـە بمانخاتـەوە ناو ئاگرەوە، بەچەندەها تاوانیش کراون لـەژێر ناونیشانی چارەسـەرکردنی بـەکۆرتیزۆن. نەخۆشـیەك هەیـە پێی دەوترێت کۆشینگ کەبەهۆی ئەو هەموو کۆرتیزۆنـەوە دروست دەبێت کەپزیشکەکان بەراست و چەپدا بۆنەخۆشی دەنووسن، لـەکتێبی پزیشـکیدا نـاو دەبرێـت بەکۆنیشـانەی کوشـینگی هەڵـەی پزیشـکی cushing atrogenic syndrome ئەمەش نیشانەکانیەتی:

-زیـادبوونی ژمـارەی جارەکـانی نـاو خواردنـەوەو میزکردن.
-زۆر بوونی ئارەزوکردنی خواردن.
-زیاد بوونی کێش.
-لاوازی زۆرو هەستکردن بەشەکەتی.
-لەدەستدانی قژو لاوازی گەشەکردنی.
-زۆربونی بۆیەکانی پێست، لەبەرئەوە رەنگـی کەسـەکە تۆخ و تاریك دەبێت.
-لاوازی و پوکانەوەی پێست و دەرکەوتنی پەڵە لەسەری.
-نەزۆکی.
-زوو توشـبوون بـە بـەکتریاو ڤـایرۆس و کـەرووی نەخۆشیەکان.

ئەو کلکدارانەی هەڕەشە لەزەوی دەکەن

پەرچڤەی: تەها ئەحمەد ڕەسوڵ

لـەمانگی گـەلاوێژی 1994دا یەکـەم پێدامـاڵین ڕوویـدا لەبۆشـایی گـەردووندا، لـەنێوان کلکدارێکـی پـەرپەوازەو هەسارەی مشتەریدا کە گەورەترین هەسارەی کۆمەڵەکەمانە، لـەو پێداکێشـانە توندەشـدا تەقنیەوەیـەکی لێکەوتـەوە کەبەهـەزاران بۆمبـی هـایدرۆجینی دەچـوو و گەردوونناسەکانیش ئەو پێداماڵینەیان بەوە وەسف کرد کە ئەگەر لەگەڵ زەویدا ڕوویدایە ئەوا هەموو سیماکانی ژیانی ڕووەکو ئـاژەڵو مـرۆی دەپەولـندەوەو زەمـین دەبـووە گۆیـەکی سـامناکی ڕووتـەنو داماڵراو لەهـەموو ئـەندگارێکی بینرا.

کۆنگرێسـی ئـەمریکی داوای لەوەکالـەتی گـەردوونی (ناسـا) کـرد کـە تۆژینەوەیـەك سەبارەت بەو کلکدارانە بکـەن کـە لـە زەوی نزیکدەبنـەوە لەماوەی دە ساڵی داهاتوودا.

لەسـاڵی 1970دا یـەکێك لـەو کلکـداره زۆرو زەوەندانـەی لەسـەر خولگـەی خۆیـان، لـەنێوان هەسـارەکانی کۆمەڵـەی خۆرەکـەماندا ڕەتدەبـن لەڕەوتەکـەی خـۆی لایـداو چونکـی ئـەوەش دووبـارە دەبـێتەوە هیـچ کـام لەگەردوونناسـەکان گرنگییـەکی ئـەوتۆیان پێنـەدا، بـەڵام لەسـاڵی 1992دا ئـەو کلکداره لێجگار زۆر لە هەسارەی مشتەری نیزکبۆوەو چووە نێـو ناوچـەی هـێزی کێشـکردنیەوە، ئـەم جووڵـە دۆزارەش گەردوونناسـی ئەمریکی (یۆژین شـۆمیکەر) و (کارۆلین)ی هاوسەری ئاگاداری بوونو لـە 25ی مـارتی 1993دا لەڕوانگـەی گـەردوونیی سـەر بەولایـەتی کالیفۆرنیـا ڕایانگەیاند کە پێداماڵینی ئەو کلکداره راکـردووە بەهەسـارەی

قەبارە گەورە واقیعێکە لادانی تێدا نییە. (شۆمیکەر) و ژنەکەی چاودێری جوولەی ئەو کلکدارەیان دەکردو ساتی پێداماڵینی چاوەڕوانکراویان بەوردی دەستنیشان کرد؛ کە ئەویش لەمانگی گەلاوێژی 1994 دا ڕوویدەدا. زیاتر مەزەندەیان کردو ڕایانگەیاند کە ئەو کارەساتە لەنێوان 17 و 24 ی گەلاوێژی 1994دا دەبێت، ئیدی لەئاکامە پڕ مەترسییەکانی ئەو پێداماڵینەیان دەکۆڵییەوە چونکە کلکدارەکە وەختێ بەرەو مشتەری کێش بووە سەری هەڕوون بووەو، بووە بەبیست پارچەوە، تیرەی هەرەیەک لەو پاراچنەش (پارچە بەردەکان) لەنێوان کیلۆمەترێك بۆ چوار کیلۆمەتردا بوون، هەروەها خێرایی کلکدارەکەش 216 کیلۆمەتر بووە لەکاتژمێرێکدا، بەواتای خێرایی لەشەستەندەفەرێك زیاتر بووە.

زاناکان چاوەڕێی ئەو پێداماڵینەیان دەکرد، بۆ ئەو کلکدارە بێ ناوەش کەنۆیەم دۆزینەوەیان بوو لەکلکدارەکاندا ناویان نا (شۆمیکەر – لیڤی – 9) بەپێی ناوی دۆزەرەوەکەی. لەڕاستیشدا ئەو یەکەمین پێداکێشانە ڕوویدا لەو مێژوو و بەروارەی کەدایاننا بوو، بەوەش وەسف کرا کەوێنەیەکی بچووککراوەی ڕۆژی قیامەتە، بەڵام دانیشتوانی سەر ڕووی زەوی هەستیان بەهیچ نەکرد ئەوەش لەبەرئەوەی مەودای نێوان زەوی و ئەو هەسارەیە لەیەکترەوە زۆر دوورەو، نزیکە لە 628 ملیۆن کیلۆمەتر.

لەبەر دژواری و توندی پێداماڵینەکەش، ئەو تیشکانەی لێی پەیدابوون لەسەر ڕووی مانگە (پاشکۆ) گەورەکاندا پەخش بۆوەو دەتوانرا بەڕوونی لەسەر زەوییەوە وێنەی بگرن، بەپێی چڕی ئەو تیشکدانەوانەش لەسەر مانگەکان و وێنەگرتنی شەبەنگەکانی، زانایان توانیان مەزندەیی ئەو تەقینەوانە هەڵسەنگێنن کەدوا بەدوای یەك لەماوەی هەشت ڕۆژدا ڕوویاندا. ڕوانگە گەردوونییەکان ئەوەیان تۆمار کرد کە یەکەمین تەقینەوە بەهۆی پێداماڵینی بەردێکەوە بووە کەتیرەکەی 3،2 کیلۆمەتر بووە، توندی تەقینەوەکەش هاوتای تەقینەوەی نۆ ملیۆن میگا – تەن دەبوو لەتی ئێن تی و زۆرترە لەتەقینەوەی بۆمبە ئەتۆمییە پەنگ خواردووەکان کە لەئەمبارە سەربازییەکانی وڵاتە گەورەکاندا هەیە، زانایان وایان لێکدایەوە کەتەقینەوەیەکی بەو چەشنە هەڵبەتە دەبێت چەند چاڵێکی کردبێتە سەر ڕووی هەسارەکە.

ئەو چاڵەی کەتیرەکەی لەزەوی گەورەترە، تەقینەوەکان زیاد لەبیست جار بەدوای یەکدا ڕوویانداو زانایان وتیان ئەگەر ئەوە لەسەر ڕووی زەوی بووایە سیمای شارستانیەتی مرۆڤایەتی ئەدەماو زەمین بۆ پێش 65 ملیۆن ساڵ دەگەڕایەوە.

ڕوونکردنەوە لەسەر ڕووداوەکە

وەسفی ڕووداوەکەمان کرد، لێرەدا گونجاویشیە کەتیشکێك بخەینە سەر کلکدارەکەش. چونکە جیهانی کلکدارەکان هێشتا بەنهێنی ماونەتەوە، هێشتا کە هەموو لایەنەکانی دەستنیشان نەکراوە، لەبەرئەوە زاناکان لەسەریانە پەربە لەڕووی ئەو نهێنیانە هەڵماڵن.. ئەمەش لەبەرئەوەی زۆرینەی کلکدارەکان لەدەوری خولگەی زەوی دەسوڕێنەوەو پیایدا ڕەتدەبن، پێشتریش گەزۆری بەسەردا تێنەپەڕیووە وەختێك کلکداری ناسراو (هاڵی) لەساڵی 1986دا لێمان نزیك بۆوە کەدەتوانرا بەچاوی ئاسایی ببینرێت، ئەویش لەهەموو 76.1 ساڵێکدا بەلاماندا ڕەتدەبێت، ڕوانگەی (حەلوان)یش توانیبووی لە 1910 دا وێنەی بگرێت.

ساڵی 1986 زانایان بەمەلیاتزانی ئەو نزیکبوونەوەیە بە بەکارهێنانی ئامێرەکانی سەردەمی بۆشایی دابنێن کە پێشتر بۆیان هەڵنەکەوتبوو. هەستان بەسازدانی خولگەی دەیان لەمانگە دەستکردەکان و کەشتییە ئاسمانییەکان بۆ وێنەگرتنی لەو مەودایانەوە کەپێشتر نەدەتوانرا هێندە نزیك ببنەوە. لەو هەوڵەشدا زانایانی ئەو وڵاتانە بەشدارییان کرد کە لەبواری گەردووونیدا پێشکەوتوون، وەك یەکێتی سۆڤیەت (جاران) و ویلایەتە یەکگرتووەکان و ژاپۆن و وەکالەتی گەردوونی ئەورووپی و ئەڵمانیای یەکگرتوو و ئیتاڵیا. هۆی ئەو هەماهەنگییەش، هەوڵێك بوو بۆ کردنەوەی بادیارەکانی نهێنی کلکدارەکان کەمێشتان زانایان لەو بڕوایەدان کەپێکهاتەی مادییان لەدۆخی بەستوودایە (سەهۆڵین)، وەك ئەوەی لەساردکەرەوەیەکی -یەخچاڵ- ی گەردوونیدا بێت، هەروەها لەخولگەی هێلکەییدا دەسوڕێنەوە، بەڵام ئەو تەوەرانە تەشیلەیی و درێژبوونەوەیەکی ئێجگاریان هەیەو ڕۆدەچنە نێو بۆشاییەوە تاوەکو بلیۆنان کیلۆمەتر. هەروەها سەبارەت بەو کلکدارانەش کە لەکۆمەڵەی خۆرەوە نزیکدەبنەوە، وەختێك دەچنە ناوچەی کێشکردنی یەکێك لەهەسارەکان ئەوا بەرەو ڕووی بەکێش دەکرێت و بڕێك

لەخولگەکەی لادەداو سەرلەنوێ نقرۆی نێو بۆشایی قووڵ دەبێتەوە، ئەوەی لەکلکدارەکاندا مایەی سەرنجە دوور لەتەنە ئاسمانیـەکانی دی، شـێوە تایبەتیەکەیـەتی کـە سـەیرو سـەمەرەیە. چونکـە لـەپاش خۆیـەوە کلکێکـی درێـژ رادەکێشـێت‌و درێـژی هـەندێکیان هـەزاران یـان ملیۆنـان کیلۆمەتر دەبێت، بەدەروی سەریشیدا کەوا پێدەچێت هەموو مـادە بەردینەیەکـەی لـەوێدا چـڕ دەبێتـەوە، تیشـکێکی درەوشـاوە پـەخش دەبێتـەوە، سـاڵانێکی درێـژ مـادەی پێکهاتووی کلك‌و پاشـووی کلکدارەکـان زانایـانی سەرسام کردبوو، چونکێ تەنك‌و روونەو هیچ لەتیشکی ئەستێرەکانی پـاش خـۆی ناشارێـتەوە، هەمیشـەش ئەو پاشـکۆیە (کلکـی) کلکدارەکـە ڕووەو ئاراستەیەك دەگـەڕێت کـە لـەخۆر دووردەکەوێتـەوە یـان کلکـی دوور لـەخۆر رادەگرێت.

ئـەوەی کـە تەماشـای دەکـات‌و ئاگـاداری جوولەکـەی بێـت وا دێتـە پێش چاوی تاوسێکە لەنێوان ئەستێرەکاندا فێڵ دەکـات و تەڵەکەبازی دەنوێنێت.

هەمیشـە کلکەکـەی دوور لەسـەری ڕادەکێشـێت کـە شـەبەنگێك لەتیشـك دایپۆشـیووە. ئـەوەی سەیریشـە لـە کلکدارەکاندا ئەوەیە کە کلکی هەر یـەکێکیان جێگیر نییە، بـەڵکو درێژییـان زیـاد دەکـات وەختـێ سـەری تـواوەی نزیکدەبێتـەوە لەخۆر، کاتێکیش کـە لێـی دوور دەکەوێتـەوە درێژییەکـەی رووەو کـەمی مل دەنێـت، سەلمێنراویشـە لەشیکارییەکاندا کەشەبەنگی ئەو تیشکانەی لەسەرو کلکیدا دەردەپەڕن چڕی مادە لەسەریاندا کۆدەبێتـەوە کـە هێنـدەی کارگەیەکی کیمیایی دەچێت، ئـارکی گەردیلەکانی مادەکەی کە لەبەردو تەپوتۆز پێکدێن دەگۆڕێن بۆ پێکهاتەی کیمیایی‌و ئایۆناتی کارەبایی.

هەروەها خێرایی کلکدارەکەش لەبەر خولگەکەی جێگیر نییـە، زۆر دەبێـت چـەندە لـەخۆرەوە نزیـك ببێتـەوەو بەدوورکەوتنەوەی کەمدەبێتـەوەو ئیدی بێ هاوتا لەبۆشایی ئاسماندا نقوم دەبێت

دەرکەوتنی کلکدارەکان لـەئاسمانی زەویدا بەشێوەیەکی ئەوتۆ بەخرافات‌و بیری پووچەوە لکـاوە، زۆرینـەی خـەڵکی پەیوەندی ڕووداوەکانی لافاوو بوومەلەرزەو وشکی‌و قاتوقڕی ژینگەو کارەساتەکانیان بەوانەوە لێك داوەتەوە، هەندێکیش لەدەرکەوتن‌و دیارنەمانیاندا کورسی دەسەڵات‌و جەنگەکانیان بەوانـەوە گرێـداوە، لەبەرئـەوە کلکدارەکـان لەزۆرینـەی سەرچاوەو کتێبـە کۆنـەکاندا ناویـان هـاتووە، بۆ نموونە لـە (ئـەلیادە)دا وا وەسـف کـراون کەمەسـتیان هەیـەو پـەتاو قـاتوقڕی‌و نەخۆشـییان لێدەکەوێتەوە. لەئەدەبی عەرەبیشـــدا نـــاوی لەکتێبی (الکامل) و ئیبن ئەسـیردا هـاتووە، وا وەسف کراوە کە کلدارێك (لەچـەپی قیبلـەوە دەرکـەوتووە هـەروەك قولینگێـك کـە کلکێکـی درێـژی هـەبووەو مـرۆڤ

لێیان کردۆتەوە".

(ئیبن ئیاس) یش لەمێژووی ڕووداوەکانی ساڵی 860ی کۆچیدا وا نـاوی بـردووە "لـە ئاسمـاندا ئەسـتێرەیەك دەرکـەوتووە کـەکلکێکی درێـژی هـەبووەو ڕووەو ڕۆژهـەڵات کشاوە، بەهۆیـەوە قسـەی خـراپ‌و ناشیرین لـەنا وخـەڵکیدا زیادی کردووە!!".

لەسـەردەمی نوێشـدا چـەند کلکدارێك وێنـەیان گیـراوەو ناویان لێنراون بۆئـەوەی لـەکلکداری هالی جوێ بکرێنـەوە، یەکێکیان کلکداری (کهۆتیك)ە کەماوەکەی بەدەوری زەویدا هەموو 75 هـەزار ساڵ دوبارە دەبێتـەوە، کارگـەی ئاسمـانی ئەمریکی (سکای لاپ) ساڵی 1974 وێنـەی گرتـووە لـەکاتی نزیکبوونـەوەی لـەزەوی، کلکدارێکـی دیکـەش کـە نـاوی (ئیراس)ە لەساڵی 1983 دا وێنەی تۆمـار کراوە. بـەڵام ئـەو کلکـدارەی کـە ئێمـە مەبەسـتمانە، ئەوەیـە کـە خـۆی کێشـا بەهەسـارەوی مشـتەریداو یەکـەمین پێدامـاڵینی بۆشـایی

گەردوونی دروست کردو تاوەکو ساڵی 1970 وەك ئاماژەمان پێدا بەنادیاری مابۆوە.

نهێنیەکانی هەسارەی مشتەری

هەسارەی مشتەری دادەنرێت بەنێوەندی زنجیرەی دووری هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر لەخۆرەوە، پێنجەمین ژمارەیە لە سیستمی دووری هەسارەکان (نۆ هەسارەکە) کە بەپێی دوورییان بەم چەشنەن: عەتارد – زوهرە – زەوی – مەریخ – مشتەری – زوحەل – ئۆرانۆس – نبتۆن – بلۆتۆ.

دووری مامناوەندی لەخۆرەوە 778 ملیۆن کیلۆمەترە، مشتەری لەهەسارەکانی دیکە بەوە جیادەکرێتەوە کە لەهەمووان گەورەترەو تیرەکەی لەچاو زەویدا (2، 11) جار گەورەترەو قەبارەکەی (1295) جار لەزەوی گەورەترە سەرباری ئەوە لەهەمووان دەوڵەمەندترە لەکێشکردنی پاشکۆکانیدا، مانگەکانی ژمارەیان 16 مانگەو هیچ کام لەهەسارەکان ئەوەیان نییە.

بەدەوری خۆردا یەك جار کەدەسوڕێتەوە 11 ساڵو 313 ڕۆژ دەخایەنێت، بەلام کەبەدەوری خولگەکەی خۆیدا دەخولێتەوە ماوەی نۆ کاتژمێر (نۆ کاتژمێرو 55 خولەك) زیاتر ناخایەنێت، بۆ پشکنینی سەر ڕووی مشتەریو مانگەکانی، ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا کە شتی ئاسمانی (بیونیز – 10) ی لەساڵی 1972 دا هەڵداو کەشتیەکە لەگەڵ خۆیدا نامەیەکی نووسراوی هەڵگرت لەگەڵ وێنەداو بەئاگادارییەوە رووەو کێشکردنی مشتەرییان نارد بۆئەوەی ئەگەر هەر بوونەوەرێکی ژیر لەسەر ڕووەکەی هەبن بگات بەدەستیان، نامەکە لەسەر پارچە کانزایەك هەڵکۆڵرا بوو وەك ئەوەی بڵێت (ئێمە لەسەر ڕووی هەسارەی سێیەم دەژین، ئەم نامەیەش بەکەشتیەکدا ڕەوانە دەکەینو ژیان لای ئێمە لەسەر بنچینەی نێرو مێ بەڕێوە دەچێت).

لەساڵی 1977دا ولایەتە یەککگرتووەکان دوو کەشتی دیکەی نارد لەجۆری (ڤۆیجەر) بۆ سەردانی چوار لەهەسارەکانو مشتەری یەکێکیان بوو، یەکەمیان لێشاوێک

لەخاسیەتەکانیو پێکهاتەی مانگەکانی پیشاندا، بە ڕوانگەکانی زەوی زانایان ئەو زانیاریانەیان چنگ نەکەوتبوو لەبارەیەوەو ئەوە روون بۆوە لەوێنە ئاسمانیەکاندا کەپشتێنەیەك بەدەوری مشتەریدا دەسوڕێتەوە، پشتێنەکە ئەستووری 35 کیلۆمەترەو لەبەرزی 60 کیلۆمەترەوە لەسەروو مێڵی یەکسانی – کەمەرەیی – هەسارەکەدایە. ئەو پشتێنەیە لەبەردو تەپوتۆزی گەردوونی پێکهاتووەو وا لێکدەدرێتەوە بەهۆی هەڕەن بوونی یەکێك لەمانگەکانی هەسارەکە پەیدا بووبێت.

هەروەها وێنە ئاسمانیەکان ئەوەیان پیشاندا کە ناوچەیەك لەسەر ڕووەکەی کەلای زانایان بە (چاوی سوور – سەرچاوەی سوور) ناسراوە ڕەنگەکەی لەسورەوە بەرەو قاوەیی دەگۆڕێت، ناوچەیەکە تیایدا گێژەنو گێژەلوکەی شەپۆلدار هەیەو با بەجوولەیەکی هەلەزۆنی (لوولپێچ) هەڵدەکات بەچەشنی گەرداوە یاخیو سەرکێشەکان، خێراییشیان لە 400 کیلۆمەتر کەمتر نییە لەکاتژمێرێکدا، ئەوەش جوولەی هەوا نییە بەڵکو جوولەیەکی گەرداوە لەگازی هیلیۆمو ئامۆنیا و هایدرۆجینو هەندێك لەمەڵمی ئاو.

وێنەگرتنی ڕووداوەکە

وەك ئەوەی لەساڵی 1986 دا ڕوویدا سەبارەت بەکلکداری هالی، ئاواش کلداری شۆمیکەر زانایانی هاندا بۆ وێنەگرتنی پێداماڵینەکەیو ئاکامەکانی بەچەند ڕێگەیەك، هەروەها بەهەمان وێنەگرتنی بارەوە کەپشت بەڕوانگە گەردوونیەکانی سەر زەوی دەبەستێت، ئەزموونی بەدەست هاتوو لەڕێگە نوێیەکانی سەردەمی بۆشایی زۆری دیکەی خستە سەر خەرمانی ڕوانگەی زەویو ئامێرەکانی.

سەرباری توانستی وێنەگرتنیش لەو مەودایانەوە کەزۆر نزکین لەهەسارەکەو مانگەکانی، دوای دەربازبوون لەزۆرینەی لەمپەرەکانی وەك بوونی هەورو تەپوتۆزی لێڵ لەبەرگی گازی زەویداو دوچاربوون بەشکاندنەوەی تیشك لەسەر چینەکانی، بڵاوبوونەوەی وێنەکانیش بەهۆی ئەو تیشکانەوە کە

لەشارەکانەوە دەردەچن شەوانە، لەپاشاندا وێستگاکانی زەوی لەکاردابوون بۆ ئاڕاستەکردنی کەشتییە ئاسمانیەکان کەلەڕووداوەکەوە نزیکبوون، بۆ ئەوەی هەستن بەگەیاندنی ئەو وێنانەوە کەڕوویدەدا، لەو کەشتییە ئاودارانەش، کەشتی (ماجەلان) بوو کە چەند ساڵێکە لەبۆشاییدایە، هەروەها کەشتی ئاسمانی (گالیۆ) کەساڵی 1989 لەپێناوی تۆژینەوە لەمەسارەی زوهرە هەڵدراو لەدواتریشدا بۆ لێکۆڵینەوە لەمەسارەی مشتەری لەنزیکەوە ساڵی 1995، بەو کەشتییەش توانرا ڕێگەیەك بدۆزرێتەوە بۆ قۆستنەوەو هێشتنەوەی لەنێوان کێشکردنی مشتەری و زەویدا، ئەوەش بەرێیە کەکەشتیەکە بەرەو مەبەستەکەی بەکێش بکرێت لەنزیکبوونەوەی لەسەر ڕووی مشتەرییەوە.

هەروەها ئاڕاستەکانی وێنەگرتنی کەشتی (ڤۆیجەری 2) کە بەر لەدوانزە ساڵ هەڵدراوە لەدووری 6 ملیۆن کیلۆمەترەوە لەمەسارەکەوەیە، بۆ وێنەگرتنی پێداماڵینەکەو ئاکامەکانی. شوێنی ئەو کەشتیە زۆر گرنگ بوو و ڕێگەی پێدرا ڕاستەوخۆ وێنە بگرێت، ڕووی ئەو مەسارەیە تۆمار بکات کە لەزەوییەوە دوورەو باش نابینرێت، گرنگترین ئەو وێنانەی پێداماڵینەکەیان گەیاند ڕوانگەی بۆشایی ئەمریکی (هابڵ) بوو کەچاکسازی لەخاسیەتەکانیدا کرابوو بەم دواییە.

هەروەها کەشتیەوانانی ئاسمانی ئەمریکی (کۆلۆمبیا) ڕاسپێردران کە لەوکاتەدا لەبۆشاییدا بوون وێنەی پێداماڵینەکە بگرن، بەڵام کەشتیەوانەکان نەیانتوانی ئەوە بکەن، زۆربەی ڕوانگە ئاسمانیەکانی زەوی لەوەدا سەرکەوتن کەوێنەی ئەو تیشکە پرشنگدارو بێ هاوتایانە بگرن کە شانبەشانی تەقینەوەکان دەردەپەڕین و دەکەوتنەوە لەسەر ڕووی مانگەکانی مشتەری، لەوانەش ڕوانگەی باشووری ئیسپانیاو ڕوانگەی (ڤتامیە) لەمیسر، چەندین ڕوانگەی دیکە لەویلایەتە یەککرتووەکان و فەرەنساو بەریتانیا، زانایان گەیشتنە ئەو بڕوایەی کەتوندی تەقینەوەکان کەدوابەدوای یەك لەماوەی هەشت ڕۆژدا ڕوویاندا بەپێوانی بەهێزی تیشکدانەوە لەسەر مانگەکان بەتایبەتی مانگی (ئایۆ)، کەتیایاندا ئەو پەڵە تیشکە وێنەگیراوانە تیرەیان زیاتر بووە لەتیرەی زەوی بەسێ جار، هەروەها زانایان پێوانەیان بۆ شەبەنگە گازییەکانیش کرد لەگازی (میسان) کەهاوشانی تەقینەوەکان بووە لەگەڵ گەرمبوون و تیشکدانەوەدا

ئێستێك لەبەردەم ئەنجامەکاندا

ئەو پرسیارەی بەسەر زمانی خەڵکی و زۆربەی زانایانەوەیە ئەوەیە: چی ڕوویدەدا گەر ئەو پێداماڵینە لەسەر زەوی بووایە؟ چۆن بتوانین ئەو مەترسیانە لەزەوی دووربخەینەوە بەرامبەر بەبوونی (15) کلکدار کەخولگەکانیان لەنزیك خولگەی زەوییەوەیە؟

بەڵگەو ڕاستییە زانستییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە جۆری ئەو پێداماڵینە بەزەوی ئەگەر ڕوویدات، بەهۆیەوە تەپوتۆزێکی چڕ بەرز دەبێتەوەو بەسە بۆئەوەی چەند مانگێك ڕووی تیشکی خۆر لەزەوی دابپۆشێت، لەئاکامیشدا ئەو شەپۆلە گەرمیانە ڕوویاندەدا کەبەسن بۆ بەهەڵم بوونی ئاوی دەریاو ئۆقیانووسەکان، بۆ سووتاندنی درەخت و دارستانەکان و خەفەکردنی هەموو وێنەکانی ژیانی ئاژەڵان و مرۆیی، ڕووی زەوی دەبووە گۆیەکی کاکی بەکاکی سامناك، نەژیانی لەسەر بێ و نە ئاو، ئەو وێنەیە دەگەڕایەوە کە زاناکان وا دەماتە پێش چاویان زەوی بەر لە 65 ملیۆن ساڵ هەیبووەو ئەو تێکچوونە هۆیەك بووە بۆ نەمانی دونیای زیندەوەرانی نێو ئاوو (خاکئاوی) و ئاژەڵ و باڵندە زەبەلاحەکان کە لەکتێبە کۆنەکاندا وێنەی کێشراوە بەر لەسەرهەڵدانی سەردەمی شیردەرو گەشەسەندنی ژیان و لەگەڵیدا پەیدابوونی مرۆڤ بەشێوە سادەکەی.

ئەوەش وای لەزانا چینیەکان کرد زانایانی جیهان بانگهێشت بکەن بۆ هاوکاری لەلێکۆڵینەوە دەربارەی تەنە فڕیووە ڕنەکانی نێو بۆشایی، بەتایبەتی ئەو پارچە پەڕیوانەی کە لەکلکداری شۆمیکەر بوونەتەوە لەساتی نزیکبوونەوە لەبەرگی گازی مشتەری، لیژنەی زانستەکان لەکۆنگرێسی ئەمریکی بڕیارێکیدا کە وەکالەتی بۆشایی (ناسا) ڕابسپێرێت بەئامادەکردنی تۆژینەوەیەك سەبارەت بەو کلکدارانەی لەزەوی نزیکدەبنەوە لەماوەی دە ساڵی داهاتوودا.

بێگومان حاڵەتی ترس و تۆقاندنیش بەسەر زانایاندا زاڵبوو، بەرامبەر بەگریمانەی دووبارە بوونەوەی هەمان پێداماڵین ئەمجارەیان لەگەڵ زەویدا، کلکدارە گەڕۆکەکانیش خولگەکانیان خولگەی زەوی دەبڕن لەماوەی جیا جیادا، ئەوەش بەر لەچەند مانگێك کە بەڕاستی ڕوویدا و جیاوازی

کاتیش لەو بڕینەدا لەنێوان خولگەی زەوی‌و خولگەی یەکێک لەو کلکدارانە تەنها شەش سەعات بوو.

لەم دواییانەشدا کۆمەڵێک لەزانایانی بەریتانی ئەوەیان دەستنیشان کرد کە کلکدارێک هەیەو ناویان لێنا (ماکهۆلز - 2) بەخێراییەکی ئەوتۆوە ڕووەو خۆر دەکشێت، ئەوەیان بۆ دەرکەوت کە بووە بەچەند پارچەیەکەوەو هەندێکیان ئاڕاستەیان ڕووەو زەوی مل دەنێن، بەڵام زۆربەیان ئەوەیان ڕوونکردەوە کە گرانە بەپێشبینیکردنی ڕەفتاری ئەو پارچانە، وا دەبینرێت کە پاش سەد ساڵی دیکە لەزەوی نزیکدەبنەوەو چارەنووسیان هەر وا ئاسان نییە ئێستا بزانرێت، چونکە بەکێشکردنی زۆر زەوەندی مشتەری دەوروژێن‌و ڕەنگە هەسارەکانی دیکەش کاریگەرییان لەسەریان هەبێ‌و بەرەو دەرەوەی کۆمەڵەی خۆر سەریان لێ تێکە دەبەن.. یاخود کار لەخولگەکانیان بکرێ‌و ڕووەو ئەوەرەی زەوی پاڵ بنرێن، ئەمەش ئەگەر شتێک بپێکێت، ئەوەیە پێویستە زۆرتر تۆژینەوە لەسەر زانینی ئەو هۆکارانە بکرێن کەدەسەڵاتیان هەیە لەسەر جووڵەی کلکدارەکان، هەروەها زۆرتر پرۆسەی پشکنین‌و وێنەگرتن بگرێتە بەر بۆ بەداداچوونی ئەو جووڵەیە، ئەمەش ڕای لەهەندێک لەزانایان کرد کە دەست بەکارین بۆ ئامادەکردنی بۆمبە هایدرۆجینییەکان، خۆئامادەکردنیش بۆ هەڵدانی ئەو موشەکانە ڕووەو ئەو کلکدارانە بەرلەوەی لەزەوی نزیکدەبنەوە، بۆئەوەی بتەقێنرێنەوە پێش ئەوەی پێدامالین ڕوودات، هەرچەندە ئەم بانگهێشتەش شتێک لەتوانست‌و چارنەترسی تێدایە بەڵام هەڵگری شتێکیشە لەهەڵەشەیی، چونکە ئەوەی وەلاناوە کەتەقنیەوەیەکی بەوشێوەیە لەکلکدارەکان شانبەشانی پەرش بوونەوەی خۆڵەمێش‌و تیشکدانەوەی کوژەر دەخەنەوە کە لەسەر زەوی ڕوودەدەن‌و دەکەونەوە خوارەوە، لەبری ئەوەی ئەو پێدامالین‌و دژوارییە بۆ زەوی، بیر لەوە دەکەنەوە کە ئاکامەکانی لەسەر سەری ملیۆنان مرۆ لێکبدەنەوە. هەرچەندە گەردوونیش حاڵەتێکی هاوسەنگی بەسەریدا زاڵە، بەڵگەش بۆئەوە بوونی ملیۆنان‌و بەڵکو بلیۆنان لەتەنە ئاسمانی‌و گەردوونیەکانە بەبێ ئەوەی تێکچوون لەنێوانیاندا ڕوویدات جگە لەپێداماڵینە ناوازەو دانسقەکان نەبێت، لەکاتێکدا ئەو تەنانەش بە بلیۆنان هەن‌و ڕەپت و زەبتی لەنێوانیاندایە لەو ساتەوە کەخواوەند دروستی کردوون، بەر لە 14 ملیار ساڵ، لەوبارەیەوە قورئانی پیرۆز لەچەند سورەتێکدا فەرموویە:

-لا الشمس ينبغي لها ان تدرك القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون، يس 40.

-يغشي الليل النهار يطلبه حثيثا والشمس والقمر والنجوم مسخرات بأمره، الاعراف 54.

شێوەی پێداماڵین لەنێوان تەنە ئاسمانیەکاندا دانسقەن‌و لەسەر ڕووی زەوی چەند وێنەیەکی کەمو ناوازەیان هەیە، وەك دەرکەوتنی ستێر (الشهب) و کەوتنی نەیزەکەکان، لەوەشی کەڕوودەدات بەڵگەیە بۆ توانای خواوەند لەبڕینی هاوسەنگیدا کەمەیە لەگەردووندا، با مرۆڤەکان بیریان بێتەوە کە دەفەرمێت: الذي خلق سبع سماوات طباقا ماترى في خلق الرحمن من تفاوت فارجع البصر هل ترى من فطور، ثم ارجع البصر كرتين ينقلب إليه البصر خاسئا وهو حسير - الملك 3، 4.

تێبینی:

1-دوای ئەوەی زانایانی بەریتانی لەمەترسییەکانی کلدارەکانیان بە (تۆنی بلێر)ی سەرۆك وەزیرانی بەریتانیا ڕاگەیاند کە لەسەردانیدا بۆ واشنتۆن، سەرۆك (بۆش) لەو مەترسیانە ئاگادار بکاتەوە، بەڵام بلێر نەیتوانی پێی ڕابگەیەنێت، چونکە ئەوکاتە دەمی لێدانی ڕژێمی عێراق بوو و کێشەکە وەك خۆی مایەوە.

2-لەم دواییانەدا کۆمەڵێك لەزانایان کەشتییەکیان دروست کرد بەناوی (کەشتی نوح) و تیایدا نمونەی (العينه) جۆرەکانی بوونەوەرو ڕووەکەکانیان وەرگرت‌و لەسندوقێکدا پاراستیان، بڕیارە پاش دوو سێ ساڵیتر ئەو کەشتییە (نوح) بگەیەننە سەر ڕووی مانگ، بۆئەوەی ئەگەر مەترسی ئەو کلدارو تەنە گەردوونیانەی ڕۆژێك لەرۆژان نمونەی سەر ڕووی هەسارەی مشتەری دووبارە ببێتەوە لەگەڵ زەویداو ژیانی نەهێشت، ئەو نمونەی (الحامض النووي) لەسەر ڕووی مانگ بپارێزرێت، هیواداریـن کارەساتێکی بەو چەشنە هەرگیز ڕووبەڕووی زەوی نەبێتەوە.

وەرزشی دەروونی

عەبدوڵڵا تۆفیق
سوید

لە دێر زەمانەوە مرۆڤ سەردانی پەرستگاکانی کردووە بە مۆی هەر جۆرە بڕوایەکیانەوە بێت، و لەوێدا بە هۆی پاڕانەوە و نوێژکردنیان هەستێک بە خۆنزیک بوونەوە لە ناوەرەی خۆیان یان خواکانیان وای کردووە کە ئەو مرۆڤە جۆرێک لە پشوو ئارامی رۆحی رووی تێ بکات.

باوترین وەرزشی رۆحی لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا بە تایبەت وڵاتانی چین و هیندستان و ژاپۆن و ئەمریکای باشور خۆی لە مێدیتاسون و شی گۆن و یۆگادا دەبینێتەوە، ئەم وەرزشە رۆحیانە کارگیەییەکی ڕاستەوخۆیان بۆ ژیانی رۆژانەی ئەوانەی کە پەیڕەوی دەکەن هەیە. و لەزۆربەی زۆری قوتابخانەکانی ئەو وڵاتانەی کە ناومان بردن دەخوێندرێن و ئەم جۆرە وەرزشانە وا بەرەبەرە زۆربەی وڵاتانی دیکەی ئەورپاش دەگرێتەوە.

بۆچی وەرزشی دەروونی؟

ئێمە هێزو تواناکانمان هەر لە ماسولکەو بازوماندا نییە بەڵکو لە ناوماندایە زۆر کەسمان دیووە کە مەچەك و باز و گەورە بووە بەڵام لەبەر لاوازی بڕوا بە خۆی بونی نەیتوانیوە کارێك ئەنجام بدات کە کەسێکی دی ئەنجامی داوە. هەموو یەکێك لە ئێمە خاوەنی توانا و هێزێکی یەکجار گەورەیە، زۆربەی سەرچاوەکانی ئێمە لە ناوەوەماندایە پێویستە فێری ئەو شێوازانە بین کە بتوانن ئەوانە بەکاربهێنن. بەهۆی وەرزشی دەروونییەوە. ئێمە دەتوانین لەگەڵ خۆماندا کاربکەین و گوێ لە ناوەوەی خۆمان بگرین وە ببینە هاوڕێی خۆمان، ئێمە دەتوانین شتە باشەکانی ناوەوی خۆمان هەڵبژێرین و ئەوانەی کە نێگەتیڤن فرێی بدەینە دەرەوەی خۆمان. کارکردن لەگەڵ ئەمانەدا کارێکی ئاسانەو پێویستی بە

وەرزشی فیزیکی نیە هەتا ئەوە بکەینە هۆکارێك بۆ نەکردنی ئەو وەرزشە.

و بێ گومان من زۆر لەگەڵ ئەوەدام کە هەموو مرۆڤێك پێویستی بە وەرزشی جەستەیی هەیە و ئەگەر هەر نەشیتوانی ئەوا رۆژی (1 کاتژمێر) دابنێت بۆ پیاسەکردن.

ئێمە ئەگەر بمانەوێت وەکو مرۆڤێکی سەرکەوتوو لە ژیاندا لە گەشەکردندا بین، ئەوا ئێمە پێویستیەکی زۆرمان دەبێت بە تێگەیشتن لە خۆمان. دەبێت بزانین ئەو شتەی ئێمە دەیکەین لە ژیانی رۆژانەماندا لە پێناوی چییدایە و ئامانجەکەی چییە؟ وەرزشی دەرونی زۆر شتمان فێردەکات لەبەرئەوەی پەیوەندییەکی راستەوخۆی هەیە بە بیرکردنەوەکانی رۆژانەمان، خەونەکانمان، ئامانجەکانمان و بڕوا بەخۆبونمان بە هێزدەکات و کەسایەتیەکی باشمان لێ دروست دەکات.

ئەم وەرزشە بەشێوەیەکی زانستی چۆن سەری هەلدا؟

لەگەڵ هەموو ئەوانەی کە باسی وەرزشی دەرونیم بۆ کردون ئەم پرسیارەیان ئاراستە کردووم. ئێمە وەکو کورد هەتا ئێستا بە شێوەیەکی زانستیانە باس لەم بابەتە گرنگە نەکراوەو کەسێکی پسپۆرو زانا نەبووە کە ئەم زانستەی سەربەم بهێنێتە ناومانەوە. گومانم لەوەدا نیە کە بەهۆی بارودۆخی سیاسی عیراق و کوردستانەوە زەحمەت بووە ئەم کارە.

لە سالی 1979 پرۆفیسۆر و زانای دەرون ناس(-Lars Eric Unesthal) یەکەمین کەس بوو کە ئەم وەرزشەی بە شێوەیەکی زانسیانە دۆزییەوە لە سەرەتای 1980 دا خوێندنی بالای لە شاری ئۆرۆبرو لە سوید کردەوە لە بواری گەشەکردنی کەسایەتی لە رێگەی وەرزشی دەرونی‌یە).

لاش- ئێریك هەتا ئێستا ناودارترین کەسە لەو بوارەدا و چەندەها کتێب و کاسێتی گوێ گرتن و بابەتی جۆراوجۆری بە جیهاندا بلاوبوەتەوە.

لاش- ئێریك بەردەوام لە هەوڵدایە قوتابخانە لەو بوارەدا بکاتەوە لە زۆربەی ولاتاندا و ئێستا لە ئەمریکا، روسیا، ڤێتنام، هیندستان، چین، ژاپۆن، ئەفریقای باشور، ئوسترالیاو فەنزویلاو پیرۆ و زۆربەی ولاتانی دی لە ئەمریکای باشور ولاتانی دیکەی ئەوروپادا بەردەوام لە کۆڕ و سیمینار کردنەوەدایە چەندەها پسپۆری لەو بوارەدا دروست کردووە

لاش-ئێریك وەرزشی دەرونی بە زۆربەی ئەو یاریزانە پێشکەوتووە جیهانیایە کردووە کە باشترین پلەیان بە دەست هێناوە. کە ناوبراو ئەو یاریزانانەی خستوەتە ژێر هایپۆسەلەمەس لەوانە مایکل جوردن کە باشترین یاریزانی باسکەیەو چەندەها یاریزانی مەلەو گۆلف و هەلبژاردەی تۆپی پێی جیهانی و هتد. ئەم زانستە ئێستا لە جیهاندا بایەخێکی گەورەی پێ دراوەو زانستە کە بلاوبوەتەوە بە جیهاندا. و ئێمەی کوردیش پێویستە بە دوای ئەم جۆرە زانستانەدا بگەرێین و زانست تایبەتە بەردەم کەس، پێویستمان بە خوێندنەوەی ئەم جۆرە بابەتانە هەیە بۆ ئەوەی کە کۆمەلگەکەمان گەشە بکات بەشێوەیەکی پۆزەتیڤ.

لاش- ئێریك ئوستول دەلێت: (مرۆڤ دەتوانێت ولاخ بەرێتە بەردەم ئاو بەلام دەبێت خۆی ئاوەکە بخواتەو) واتە ئێمە زانستە کە دەکەیەنین بەلام هیچ کەس ناتوانێت بە زۆر کەسێکی دی فێری زانست بکات.

بۆچی ئەم وەرزشە پێویستە؟

ئێمە بە هەموو جۆرێك جەستەو دەرونمان ئازار دەدرێت بەهۆی ناڕەحەتی ژیان و کاروباری رۆژانەمان و فشاری هەمیشەی لەسەر ناوەوەمان ماندو دەبین بە هەموو جۆرێك زۆرجار توشی سەر ئێشەو و چاوسوربون دەبین، زۆرجار تاقەتی گفتوگۆمان نامێنێت و لە هەمان کاتدا ئێمە زۆر لە خۆمان دەکەین کە بەردەوام ئەکتەرێکی باش بین بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەمان هەست بە کەمی کەسایەتیمان نەکات. ئەم جۆرە فشارەی کە لە خۆمانی دەکەین دەبێتە هۆی ناساغیمان لە دەرونماندا و پاشان جەستەمان ماندو دەکات و نەخۆش دەکەوین. لە هەموو ئەم حالەتانەدا مرۆڤ تەنها خەوی هەلبژاردووە بۆئەوەی پشو بدات و بەرەنگاری ئەم فشارانە ببێتەوە راستە خەو پێویستە و هێمن کەرەوەیەو لەشت دەحەسێنێتەوە، بەلام لەبەرئەوەی کە ئێمە ناوەوەمان ماندووە تەنانەت زۆرجار خەویشمان دەشێوێت و خەوی پچڕ

پچڕ دەکەین خەوی سەیر سەیریش دەبینین. زۆرجار خەو زڕاندنەکەمان ئەوەندەی تر ناڕەحەتمان دەکات.

وەرزشی دەورنی چارەسەرێکی دیکەیە بۆ هەموو ئەم حاڵەتانە، بەڵام چۆن دەکرێت؟ وەرزشی جەستەی بە هەمو جۆرەکانیەوە کاریگەرییەکی گەورەی هەیە بۆ پشوی مرۆڤ و لەش ساغی و دوورکەوتنەوە لە کاری خراپ لەبەر ئەوەی ئێمە بەهۆی هۆرمۆنەوە هەموو لە شمان خۆشییەکی پێدا دێت، بە هۆی جوان سوڕانی خوێن و تەواوی ماسولکەکانمانەوە ئەم جۆرە وەرزشانە تا ڕادەیەك ئاسانن و دەکرێت بیان کەین ئایا بە تەنها بیت یان بە گروپ.

ئێمە بێ ئەوەی کە ئاگادار بین ڕۆژانە دەچینەوە بێ ئاگایمانەوە هەندێك جار چەند خولەکێکی تیایدا دەمێنینەوە بۆ نمونە کە سواری پاس یان ئوتومبێل دەبین خەیاڵمان دەڕوات و ئاگات لەو شوێنە نامێنێت کە تۆ تیایدایت. یان کە سەیری بەرنامەیەك یان یارییەکی تۆپی پێ دەکەیت سەرنجت بە شێوەیەك ڕادەکێشرێت کە بیرت دەچێت کە تۆ لەو ژورەدا بیت. لەم حاڵەتانەدا ئێمە بە ئاگابونمان پشو دەدات و دەچینەوە ناو بێ ئاگایمانەوە. هەر وەك دەڵێین خەیاڵی ڕۆیشتوە. زاناکان دەڵێن ئەگەر مرۆڤ خۆی لەبیرچوو بە هۆی سەیرکردنی تا بلۆیەك، بە هۆی گوێ گرتن لە مۆسیقایەك، بەهۆی نوێژکردنەوەیان کارێکی سەرنج ڕاکێش ئەو کاتە ئەو مرۆڤە پەیوەندی بەستووە بە ناوەوەی خۆیەوە.

وەرزشی دەرونی دەیەوێت لە ژیانی بە ئاگابونەوە بمان بات بەرەو بێ ئاگایی. لەبەر ئەوەی ئێمە ناتوانین هەمیشە لە بە ئاگابوندا بین چونکە توشی هیلاك بونمان دەکات و ناتوانین مرۆڤێکی باش بین. زۆریەی زۆری سەرچاوەکانی ئێمەو گرفت چارەسەرکرنمان لە بێ ئاگابونماندایە ئێمە ناتوانین پشو بدەین ئەگەر بە ئاگابین.

پشودان و خاوبنەوەی لەش و دەورنمان پێویستی بە شێوازێکی زانستیانە هەیە بۆئەوەی کە ئێمە زیاتر بە ئاگابین لەو کارانەی کە دەیکەین لەگەڵ ناوەوی خۆماندا.

(سیمگوند فرۆید) لە کۆتایی 1800 کاندا باس لە بێ ئاگابون و بەئاگابونی مرۆڤ دەکات، کەوا مرۆڤ دەچێتە ئەو دوو حاڵەتەوە کە ئەویش لە مێشکدایە. لە ساڵی 1981 دا(ڕۆگر سپێری) لە وڵاتی سوید خەڵاتی نوبلی لەسەر شیکردنەوەی مێشك وەرگرت کەوا سەلماندی کە مێشکی مرۆڤ لە دوو بەشی سەرەکی پێك دێت کە ئەوانیش لای ڕاست و چەپی مێشکە.

لای ڕاستی مێشك (بێ ئاگا)بونمانەولای چەپی مێشکیش (بەئاگا)بونمانە. ئێمە بە هۆی خاوبنەوەی لەش و دەورنمانەوە کە چەندەها شێوازی جۆراو جۆری هەیە دەتوانین لە بەئاگابونەوە بچینە لای بێ ئاگابونمان، لەوێدا لەگەڵ بیرکردنەوەکانمان خەونەکانمان و هەستەکانماندا کاربکەین. ئێمە لە حاڵەتی ئاسایدا کە لەگەڵ کەسێکدا گفت و گۆ دەکەین، لە کاتێکدا کە شتێك دەخوێنینەوە و پرسیارێکی ماتماتیکی وەڵام دەدەینەوە یان کاتێك کە خۆمان دەگونجێنین لەناو کۆمەڵێك خەڵکدا و قسەیان بۆ دەکەین و زمانێکی بێگانە بەکاردەمێنین ئەو کاتە ئێمە لە لای چەپی مێشکماندا ین و بەکاری دەمێنین.

چۆن فێری شێوازەکانی خاوبونەوەی لەش و دەرون دەبین؟

"شێوازی زۆر هەیە کە فێریان ببین هەر وەکو هیپنۆس، شی گۆنگ، یۆگا، مێدی تاسون، تایچی و خاوبونەوەی لەش و دەرون بە هۆی مۆسیقای هێمن و دەنگ. زۆریەی ئەم وەرزشە دەرونیانە-ڕۆحیانە پێویستان بە فێربون هەیە بەهۆی کردنەوەی کۆرسەوە لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە لەم بوارەدا. بەڵام ئاسانترین حاڵەتیان ئەوەیە کە بتوانێت گوێ لەمۆسیقایەکی هێمن بگریت لە کاتێکدا تۆ دەتەوێت پشو بدەیت. باشترین جۆری مۆسیقا بە لای ئێمەوە مۆسیقایەکە کە دەنگی شەپۆلی ئاو دەنگی هەواو درەخت و باڵندەی تیادا بێت. ئەم جۆرە مۆسیقایانە ڕاستەوخۆ دەچنە ناوتەوە هێمنت دەکاتەوە. تێبینی:- هەندێك مۆسیقا هەیە کە بە بیستنی تراژیدیایەکت بیر دەخاتەوە، یان بەسەر هاتێك ئەو جۆرە مۆسیقایانە بە مۆسیقایەکی گونجاوی دانانێن وەك مۆسیقایەك بێت لە شێوازەکانی خاوبونەوەی لەش و دەروون. هەموو یەکێك لە ئێمە کاتی ئەوەی هەیە کە گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن بگرێت لە کاتی نوستندا کە سودیشی دەبێت بۆ باشی جۆری خەوەکەت بۆ خۆت و منداڵەکانت کە

بە هۆیەوە هەست بە چالاکی بکەیت بۆ ئەو ڕۆژەی لەبەر دەمتایە.

ئەگەر بمانەوێت فێری مێدی تاسون ببین کە ئەم وەرزشە دەروونییە زۆر لەلای چینیەکان، هیندیەکان ئەمریکاییەکان و ڕووسەکان باوە، دەتوانین تەکنیکێکی سادەو ئاسان بەکاربهێنین، بۆ نمونە:- دانیشە بە هەر شێوەیەك بێت کە لە شت پێی خۆش بێت و قەفەزەی سنگت و سکت نەرم و شل بێت. هەناسەیەکی قوڵ هەڵکیشە و هەست بەو تونگییە بکە لەسەر قەفەزەی سنگت و هەناسە بەرەو دەرەوە هەوڵ بدە هەناسەکەت هێمن بکەرەوە بە یەکسانی و لەسەرخۆ هەناسەبدە، هەر هەناسەیەك کە تۆ دەیدەیتە دەرەوە هەست بکە کە خارترت دەکاتەوە. کە هەستت کرد هەناسەت نەرم وشل بوەو خاوبوەتەوە. ئەوکاتە دەتوانیت بۆ ماوەی 5 خولەك هەناسەی خۆت بژمێرەکە لە 1 وە هەتا 10 دیسانەوە لە 1 وە هەتا 10 بەو شێوەیە بەردەوام بە لە 1 وە هەتا 10 بژمێرە لەگەڵ هەناسەدانە دەرەوەت دا. ئەم جۆرە و وەرزشە هاوسەنگییەك لە نێوان لەش و دەروونتا دروست دەبێت کە هەست بە لە ئارامی و نەرمی دەکەیت لە سکت و سنگتا.

شێوازێکی دیکەی مێدی تاسون ئەوەیە کە دەتوانیت خۆن خاوبکەیتەوە لە سەرەتاوە پاشان لە باتی ئەوەی لە 1وە هەتا 10 بژمێریت تۆ وشەیەك دوبارە بکەرەوە لەگەڵ هەناسەدانە دەرەوەتدا. وشیەك کە مانای نەبێت بۆ نمونە ئەم وشەیە دوبارەبکەرەوە(ئم م.م م م م م)یان ووشەی (هام م م م م م) ئەو پیتی (م)ە دەبێت درێژ بکرێتەوە بۆ ئەوەی مێشکت پشو بدات و لەگەڵ هەناسە هەڵکێشاندا تۆ ووزەی تازەو توانا بۆ خۆت بهێنی و لەگەڵ هەناسەدانە دەرەوەتدا فشارەکانی ناوەوەت فڕێ بدەیتە دەرەوە.

وەرزش و هونەری (یۆگا) کەمێ ناڕەحەتە کە لەوانەیە هەموو کەسێك نەتوانێت بەوشێوانە بوەستێت یان دانیشێت کە ئەو هونەرە داوای دەکات. هەموو یەکێك لەو شێوازی وەرزشانە هێمن کەرەوەیە و مێشکمان پاك دەکاتەوە. پاڤلوڤ ی دەروونناسی ڕووسی لە یەکێك لە کۆنفرانسە وەرزییەکاندا ووتی: (وەرزشی دەروونی مێشك ڕێك دەخاتەوەو ئەو شتانەی کە پێویست نین لەوێدا بن فڕێیان دەداتە دەرەوە و ڕێگا خۆش دەکات بۆ هاتنی زانیاری نوێ).

پاڤلۆ مێشکی لە باتی کۆمپیوتەر داناو ووتی: (ئەگەر ئێمە کۆمپیوتەرەکانمان پڕ بکەین لەبەرنامە و نوسین، ڕێگای شتی دیکە نابێتەوە لە کۆتایدا. ئەوکاتە ئەو بەرنامەو نوسینانەی کە ئیتر پێویستمان پێیان نەماوە دەبی فڕێیان بدەینە دەرەوەی کۆمپیوتەرەکە، لەبەرئەوەی شوێنی زانیاری دی ببێتەوە).

لاش ئێریك ئونستۆل دەڵێت: (مێشك وەك کەنتۆرێکی جلوبەرگ وایە ئەگەر ئێمە هەر جلوبەرگی تێبئاخنین بەپیسی و چرچ و لۆچی، دەبینی شێوەیەکی ناشرینی دەبێت و هەمووی بەسەریەکدا دەکەوێت، بەڵام ئەگەر سەر لەنوێ بەجوانی ڕێکت خستەوە و بەرێکوپێکی داتنان ئەوکاتە جێگای جلی دیکەش دەبێتەوە). ئەم نمونانە مەبەستی ڕێك خستنەوەی مێشکە. وەرزشی دەرونی بە هەموو شێوازەکانیەوە مێشك ڕێك دەخاتەوە و ئەو فشارانە سوك دەکات و هێدی هێدی کەفێری بوین ئەو ناڕەحەتیانەمان ناهێڵێت و لە کۆتایدا مێشکمان وا ڕادەهێنین کە شتێك وەرنەگرین کە نەمانەوێت.

وەرزشی دەروونی هەروەك هەموو وەرزشێکی دی فێربوونی هەر جۆرە کارو کردارێك پێویستی بەوە هەیە کە دووبارە و سەدبارە ببێتەوە. هیچ یاریزانێك بەیەکەم هەوڵدانی فێری وەرزشەکەی نابێت و نەبووە، بگرە چەندەهاو سەدەها هەوڵی داوە چەوتییەکانی ڕاست بکاتەوە هەتا تەواو فێری یارییەکە ببێت. لێرەدا ئەم نمونەیە ئەوە دەگەیەنێت کە مرۆڤ پێویستی بە ڕاهێنان هەیە، وەك دەڵێن: بڕینی هەزاران میل لە هەنگاوێکەوە دەست پێ دەکات، یان دەڵێن: ڕۆم بە ڕۆژێك دروست نەکراوە.

ئێمە ئەگەر بمانەوێت بەتەواوی فێری شێوازەکانی وەرزشی دەرونی ببین ئەوا پێویستمان بەوە دەبێت کە گوێ لەو کاسێت و سیدییانە بگرین کە ئێستا لە تۆمارگاو دوکانەکانی سی دی دا هەن و پەیڕەویان بکەین کاسێت و سیدی یەکانیش هەریەکەو ناوێکی تایبەتییان هەیەو سێ چوار بەرنامەیش لەخۆدەگرن. وەك سەرەتا گوێ لە کاسێتی خاوبونەوەی لەش و دەروون بگرە پاشان سی دی

گەشـەکردنی کەسـایەتی. بـۆ منداڵانیـش سـی دی خـاو بوونەوەی لەش و دەروون بۆ منداڵان کە لە تەمەنی 10 ساڵانە هەتا 15 ساڵانە دەتوانن گوێی لێ بگرن کە گوێت گرت چەند جارێك و پەیڕەویت کرد تۆ بەرەبەرە بۆت ئاسان دەبێت کە ئەو وەرزشە بکەیت و چەند هەفتەیەکی کەمی دەوێت کە ئیتر تۆ ئـەو بەرنامانە دەچنە ناوتـەوە، دەچنـە بـێ ئاگاییتـەوەو هەرکاتێك و لە هەر شوێنێك پێویستت پەوە هەبوو کە بەسەر حاڵـەتێکدا زاڵ بیـت، دەتوانـی زۆر بەتواناییانـە بـەبێ هیـچ زیانێك بە جەستەو دەرونت بێیتە دەرەوە. بەهۆی وەرزشـی خاوبوونـەوەی ماسولکەوە ئێمـە فێری ئـەوە دەبین کـە دەم و چاو تەواو ماسولکەکانی لەشمان نەرم و شل و لەپشوودابن و زۆر ئازاریان نەدەین لەکاتی ناپێویستدا. ئێمە کە فێری ئـەوە بووین ئەوکاتە ئێمە هەمیشە تواناو ووزە لە لەشماندا هەیە و کۆیان دەکەینـەوە بۆ کاتی پێویست نەرم و نیانی لـە دەم و چاودا خۆشییەکمان دەداتێ کە بۆ نموونە هەست بەپشوویەك لە مێشکماندا دەکەین و گرژییەکان وون دەبن.

سەرەڕای ئەوەیش کە ئەو کەسەی دەمان بینێت ئێمـەی پێ قبوڵ دەبێت، لەبەرئەوەی ئێمەی مرۆڤ ئاوێنەی یەکترین، زۆرجار ئێمـە ئـەوەمان بینیـوە کـە کەسێك بـواری دەروونـی تەواو نەبووە بەهۆی حاڵەتێکەوە پەست و نا ئارام بووە، ئەم کەسە دەموچاو گرژبووە و شەڕی فرۆشتووە بە کەسانی دیکە بەڵام دەبینین کە ئـەوانی دیکە بەهەمان شێوە دەم و چاویان وەکو ئەم گرژ کردووەو بووەتە ناخۆشیان.

بـەپێی لێکۆڵینـەوەکانی (پـاڤلۆف) کەسـێکی 46 سـاڵی سـویدی وەك 25 سـاڵێکی ڕوسـی وا بـووە لـە بـواری تەندروستی و بەدەست هێنانی زانست و چارەسەردا.

ئەمـە ئەوەشـی گـەیاند کـە ئەوانـەی وەرزشـی دەروونـی دەکەن تەمەنیان 8 سـاڵ درێژتر دەبێت لەوانەی کە نایکەن. ئـەوەی شـایانی باسـە وڵاتـی سوید هـەتا ئێسـتا یەکـەمین وڵاتە لەو بوارەدا ڕوسیا 18 هەمین وڵاتە.

چـۆن ئێمـە گەشـە دەکـەین بـەهۆی وەرزشـی دەروونییەوە؟

یـەکێك لـە ئامانجـە هـەرە گـەورەکانی ئـەم وەرزشـە گەشەکردنی کەسایەتییە هەموو مرۆڤێك کە ئێمە پرسیاری لێ دەکەین حەز بە گەشەکردن و گۆڕانکاری لە ژیانی دا دەکات. ئەو مرۆڤانەی کە دەیانـەوێت وەك خۆیـان بمێننـەوە تەمبەڵن یـان خۆیـان لـە بوارێکـی بـاش دا دەبیننـەوە. لەوەرزشیدەرونیدا ئێمـە فێری ئەوە دەبین کـە زیاتر هـەوڵ بدەین کە لـە دۆخێکی باشەوە بەرەو باشتر بچین. هـەروەك زانایـەك دەڵێت: ئەگەر باشتر هەبێت باشە هیچ بـاش نییـە. ئەگـەر ئێمـە بـەم هێڵـەی خـوارەوە کـە مـن دەیکـەم ئـەوە دەگەیەنێت مرۆڤ نابێت لەبەشی تەوازون دا بمێنێتەوە واتـە لـە ناوەڕاستی بـاش و خـراپ دا دەبێـت، لەبەرئـەوەی ئێمـە نازانین بەخۆمان کە بەئاسانترین گرفت نەخۆش دەکەوین.

ئێمە با لە ناوەڕاستدا نەمێنینـەوە و بـەوە ئارام نەگرین. هـەوڵ بدەین بـەرەو (+) بچین. ئەگـەر رابمێنینـەوە بۆی هەیە بەرەو (−) بچین. مەبەست لە (ق) تەندروستی واتە نە باش و نەخراپ.

چۆن دەتوانین بەسەر خۆماندا بچینەوە؟

زۆرکەس لە ئێمە ئەوە دەکاتە بەهانە کە ئەوەی دەیکات لە دەستی خۆیدا نییە بەڵکو ئەوە دەکات کە دەیکات بە باشی و خراپییـەوە. ئێمـە ئـەم جۆرە کردارانە تـەواو بـێ ئاقـەتمان دەکات و نازانین ئەوشتە چییە کەپاڵمان پێوە دەنێت کە ئەوە بکەین کـە دەیکـەین. مـرۆڤ دەزانێـت کـە چـی هەیـە، بـەڵام نازانـن کـە چـی ڕوو دەدات و چـی وەردەگرێـت، هەربۆیـە شتەکان لە لامان ئاڵۆزتردەبن و بێ ئاگایانە زۆرشت دەکەین کە لە ویست و ئارەزووی ناوەوەی خۆماندا نییـە، ئـەم دوو هێڵەی کە من دەیکەم و یەکتر دەبڕن بەم شێوەیە ئـەوەمان بیر دەخاتەوە کە ئێمە بۆچی ئەو شتانە دەکەین کە نامانـەوێت و هەروەها ئەو شتانەی کە دەمانەوێت نایکەین.

ئەگەر ئێمە توانیمان ئـەم دووهێڵـە بکـەین بـە دووهێڵـی سەرەکی لە ژیانماندا و و ئەوشتانە بنوسین کە دەمانـەوێت

بیکەین لەژێر دەسەڵات و کۆنترۆڵی خۆماندا. هەروەها ئەوە نەکەین کە نامانەوێت، ئەوکاتە خۆمان کۆنترۆڵی ئارەزوو وویستەکانی خۆمان دەکەین.

وەرزشی دەروونی دەیەوێت بە لێك نزیك بوونەوەی تۆ لەگەڵ ناوەوەی خۆتدا پەیوەندییەك دروست ببێ کە دەبێتە هۆی گەشەکردنی کەسایەتییەکەت. ئێمە زۆرجار پێویستمان بە پێنوس و کاغەز دەبێت بۆ نووسینی ئەوشتانەی کە لە ناخماندا هەیە بۆ نمونە/ بیرکردنەوەیەك سەرشێتمان دەکات و زۆر پێیەوە دەتلێینەوە، ئەگەر ئێمە بتوانین ئەو شتانە بنووسین کەلایەنە ئیجابییەکەی وهەروەها نەسلبییەکەیشی ئەوکاتە دەزانین کە ئەو بیرکردنەوەیە ئەوە دەهێنێت من خۆمی بۆ هیلاك بکەم یان نا.

زۆرجار ئێمە باس لە گرفت و پەشۆکاوی خۆمان دەکەین و دەیکەینە گرفتێکی گەورە بۆ زیانی خۆمان، بەڵام هەرگیز پرسیار لە ناوەوەی خۆمان ناکەین کە ئێمە چیمان دەوێت. ئایا دەمانەوێت بەو شێوەیە بمێنینەوە یان دەمانەوێت گۆڕانکارییەك بەسەر حاڵەتەکەدا بێت. و ئایا لەم حاڵەتانەدا ئێمە چی دەکەین بۆ دەربازبوونمان لەم گرفتانە. ئەگەر ئێمە توانیمان بگەینە ئەو بڕوایەی کە ئێمە خۆمان گرفتەکانمان گەورە دەکەین بەهۆی بیرکردنەوەکانمانەوە. ئەو کاتە هەر خۆیشمان بە گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان دەتوانین هەموو گرفتەکانمان چارەسەربکەین، لە بەرئەوەی ئێمە لەناخماندا سەرچاوەی زۆری گرفت چارەسەرکردن و بیرۆکەی نوێی تێدایە. گرنگ ئەوەیە کە کاری لەگەڵدا بکەین و هەوڵ بدەین کەماوە بەخۆمان بدەین و پەلە نەکەین لە بەدەست هێنانی ئەوشتانەدا کە دەمانەوێت. گرنگ دەستپێکردنە ڕاستە مرۆڤ پێویستی بەیارمەتی هەیە هەتا ڕێنمایی بکرێت بۆ دۆزینەوەی ڕێگا ڕاستەکەی، بەڵام ئێمەی مرۆڤ هەموو لە یەکتری جیاوازین و کەسێك نییە لە یەکێکی دیکە بچێت هەر ئەوەیشە دونیای جوان کردووە و دەبێت ئەوە قبوڵ بکەین. هەربۆیە مرۆڤ تەنها خۆی دەزانێت کەچی دەوێت لە دونیادا کە بەدەستی بهێنێ و کاری بۆ بکات، بەڵام کە باس لە زانست دەکرێت مرۆڤ دەبێت بەدوایدا بگەڕێت و هەوڵ و تەقەلای بۆ بدات.

فێربوونی زانست لە خوێندنەوەوە دەست پێدەکات و پاشان ئارەزو لە دڵی خوێنەردا پەیدا دەبێت هەتا خۆی دەبێتە ماندەری خۆی و کەسایەتییەکی لێ دەردەچێت. بەدوای زانست گەڕاندا کارێکی زەحمەت نییە ئەگەر ئارەزوویەك هەبوو بە تایبەت دەروونناسی ئەوەمان فێر دەکات کە ئێمە کێین و لە کوێداین، خەڵك قبوڵ بکەین وەکو خۆیان کەهەن و باشترین کەسایەتیمان لێ دروست دەکات و گەشەکردنێکی باش بەخۆوە دەبینن.

هەر ئەمەیە کە وەرزشی دەرونی دەیەوێت بە ئاسانترین شێوە فێرت بکات کە وەرزش بەناوەوەی خۆت بکەیت کە ئەویش لە ڕێگای گۆڕانکارییەوە لە بیرکردنەوەکانت وە بتوانی بیرکردنەوەکانت بەکار بهێنی بەو شێوەیەی کە ئاسودەی و بەختیاری و ووزەت پی ببەخشێت. شێوازەکان زۆرن و ئاسانن، دەتەوێت بەختیار و لەش ساغ بژیت؟ دەتەوێت گەشە بکەیت و گۆڕانکاری بەسەر ژیانتا بهێنیت؟ دەتەوێت ماڵەوەتان و چواردەورت و هاوڕێیانی کارەکەت سودت لێ وەربگرن و هەست بە گۆڕانکاری لە تۆدا بکەن؟ دەتەوێت بیرکردنەوە سلبییەکانت بگۆڕیت بەرەو ئیجابی؟ دەتەوێت لەناوەوەی خۆت شارەزاو نزیك ببیتەوە؟ دەتەوێت ئامۆژگاری دەرەکەی ناوەوەت بدۆزیتەوە؟ دەتەوێت خۆشەویست ببی لای خەڵکی و خۆت و خەڵکت خۆش بوێ؟ دەتەوێت فێرببی کە تواناکانی ناوەوەی خۆت بەکاربهێنی بۆ زاڵ بوون بەسەر گرفت و نەخۆشییەکانتدا؟ دەتەوێت بڕوا بەخۆبوونت بەهێزببێت؟ دەتەوێت سود لە هەموو ڕووداوەکانی ژیانت وەربگرێت و ببێتە ئەزمونێك بۆت کەسودیان لێ وەربگری بۆ کامڵ بوونی کەسایەتیت؟

ئەمانەو چەندەها پرسیاری دی هەن کە بەهۆی وەرزشی دەرونییەوە تۆ وەڵامیان وەردەگری، وەڵامەکانیش لە ناوەوەی خۆتدا هەن، حەز دەکەم ئەم جارەیش دووپاتی بکەمەوە کە وەرزشی دەرونی فێربوونی ئاسانە وەك سەرەتایەك هەوڵبدە گوێ لە کاسێتی (خاوبونەوەی لەش و دەرون) بگرە پاشان CD یەکانی دیکەهەن لە دوکانی CD و تۆمارگاکاندا.

پرۆژەی گاپ

ئەڵقەیەکی تری کۆلۆنیالیزمەکردنی کوردستان

هەڵۆ بەرزنجی

بەرکوڵێك

زانستکاری ئینگلیزی (Henry Carendish) لەساڵی 1776 دا لەتاقیکردنەوەیەکدا لە (Royal Society in London) بەهاوکاریی ئامێرێکی ئەلەکترۆنی ئاوی لەگرێدانی H + O پێکهێنا. ئەم دوو مادەیە سەرەتا ناویان نەبوو. ناوبراو ناوی نان هەوای راگرانتی ژیان و هەوای ناسووتێنەر.

ساڵی 1785 زانایەکی کیمیاوی فەرەنسایی (A.L.Lavoisien) هەمان تاقیکردنەوەی سەرێنی دووبارە کردەوەو سەرکەوتوو بوو لەکارەکەیداو دوو مادەی ناوبراوی ناونا H و O.

هایدرۆجین یەکجار لەشەڕدا بەکارهێنراوە. (Cheonike Gyeton de) چوار ساڵ پاش پەلاماردانی زیندانی Bastille -پاستیل، بە مەبەستی دوژمنایەتی کردنی دوژمنانی کۆماری فەرەنسا، داوای کرد هایدرۆجین بەبڕی زۆر بەرهەم بهێنرێ و وەك باڵۆن ئامادە بکرێ. ئەوە بوو لەساڵی 1794 دا لەسەربازگەیەکی لای شاری پاریس یەکەم بۆمبای هایدرۆجینی دروستکرا. کەنەدییەکانیش هەوڵی دروستکردنی ئەم چەکەیان داوەو ئێستاش شاسواری ئەم مەیدانەن و لەم رووەوە خاوەنی گەورەترین کارخانەن لەجیهاندا.

زانستکار (J.B Sanderson Haldane) هێزی هایدرۆجیناس ساڵی 1923 کە هێشتا تەمەنی نەبوو بووە 30 ساڵ لەزانستگەی (Cambridge) لێکچەرێکی لەسەر ئەم بابەتە داو ئاماژەی بەوە کرد، کەوا هایدرۆجین سەرچاوەی وزەی ئایندەیە. ئەم قسەیە لەو سەرەمەدا وەك تەقینەوەیەك وەرگیرا. هێندە جێی سەرسوڕمان بوو تەنانەت هاوئەکادیمیەکانی خۆشی باوەڕیان پێ نەدەکرد. ناوبراو وتی: هایدرۆجینی شل گرام بە گرام کاریگەرترین خەزنکەری

وزەی ئاسراوە، کەسێبەرابەری هەر یەکەیەکی دیکە کێشی گەرمی زیاتر لەنەوت دەدات. (Julse Verne) لەساڵی 1874 دا لەکتێبی (دوورگە پڕ لەنهێنییەکان)دا کە لەگەرمەی شەڕی ناوخۆی ئەمەریکادا بڵاویکردۆتەوە. باس لەهەڵاتنی 2 سەرباز دەکات، کە لەئۆردووگایەکی مەیدانی شەڕەوە بەهۆی باڵۆنێکەوە لەدووری 7000 میل لە نیشتمانی خۆیان دەنیشنەوە. ڕۆژێ یەکێ لەسەربازەکان لەئەندازیار (Cyrus Hardiny) ی دەپرسێ: چی بەسەر بازرگانی و پیشەسازی ئەمەریکادا دێت، گەر خەڵووزی نەما؟. چی دەسووتێنن؟. هاردین لەوەڵامدا دەڵێ ئاو. واتە 128 ساڵ پێش ئێستا ئەم بیرۆکەیە هەبووە، کەئاو بکرێتە سەرچاوەو ڕووناکی و گەرمی لێ دروست بکرێت وا جێی هەموو کەرەسەکانی دیکە بگرێتەوە.

شۆڕشی ئاو کە بەشێکی دیاری پسپۆڕان و زانایانی دنیای بەخۆوە سەرقاڵ کردووە. زانایان بەردەوام عەودالی ئەوەن وەك ئەلتەرناتیفێکی باشتر لەنەوت بیخەنە کارەوە، بەمەبەستی ئەوەی وەك چارەسەرێك بەڕووی موسڵمانی رادیکاڵ و کۆتایی هێنان بەبەشێك لەو کێشەو هەرایانەی لەدنیادا لەژێر پەردەی نەوتدا هەیە بهێنن و بەشێکی دیاری چارچنۆکی رۆژئاوا خاریکەنەوە.

دوای ڕووداوەکانی 11ی سێپتەمبەری 2001 هەردوو کارخانەی گەورەی (Dutch Shell & Royal) لەکۆنفرانسێکی پرۆگرامی UN دا بانگەوازی ئەوەیان کرد ئاو بکرێتە سەرچاوەی وزەی داهاتوو، لەو بانگەوازەدا هاتووە، کەخەڵووز - نەوت - گاز فۆرمێکی نوێ وەردەگرن و Shell نزیکەی یەك ملیارد دۆلاری بۆ خەرجی تازەکردنەوەی ئەم پرۆژەیە تەرخان کردووە.

پێدەچێت وڵاتی ئیسلاند بیەوێ یەکەمین دەستپێشکەری ئەو هەنگاوە گەورەیە بێت. کە مەبەستێتی خۆی لەو وابەستەییەی خەڵوزو نەوت رزگار بکات. ئامانجێکی دیکەش لەو مەبەستەدا بێکێ و ژینگەی وڵاتەکەی لەدووکەڵ و گازی CO_2 پاك بکاتەوەو بیپارێزێ. بۆیە بڕیاری داوە هەتا ساڵی 2050 لەڕووی ئابوورییەوە پشت بەئاو ببەستێت. ئەم راگەیاندنەش لەلایەن (Jon Bjorn Skulason) بەڕێوەبەری Icelandic New Energy (INE) وە لەبەڵگەنامەیەکدا بڵاوکرایەوە.

دوورگەی ئیسلاند دانیشتوانەکەی 285000 کەسە و 180000 یان خاوەنی ئوتومبێلی خۆیانن. شەقامێکی بازنەیی بەدرێژایی 1400 کم بەدەوری دوورگەکەدا هەیە و بۆ هەر 200 کم (بەنزینخانەیەك - ئاوخانەیەك) دروست دەکەن.

بەڕێوەبەری ئاویرلو دەڵێ: دوای ئەو راگەیاندنە دانیشتوانی دوورگەکە بەردەوام تەلەفۆنمان بۆ دەکەن و دەپرسن، کەی دەتوانن - ئوتومبێلی ئاو - بەئاو ئیش بکات بکڕن؟.

بەڵێ بەم جۆرە گۆڕان و پێشکەوتن لەدارەوە بۆ خەڵوزو لەوێوە بۆ نەوت دەمانگەیەنێتە شۆڕشی ئاو.

پرۆژەی گاپ ئەلقەیەکی تری کۆڵۆنیالیزمەکردنی کوردستان

ئەو گۆڕانە گرنگەی شۆڕشی پیشەسازی بەسەر جیهانداو بەتایبەتی بەسەر ئەوروپادا هێنای، رەوتی مێژوویی و سیاسی جیهانی لەگەڵ لاوە گۆڕی و وڵاتانی پیشەسازی خستە سەر کەڵکەڵەی گەڕان بەدوای (کەرەسەی خاو بازاڕ) داو زەمینە خۆشکردن بۆ ئاسانترو هەرزانتری بەرەو پێشچوون و بەردەوامی داهێنانە نوێیەکانیان. ئەم نیازە نوێیەشیان هێنانییە سەر بیری ئەوەی چاوی تەماع بڕنە وڵاتانی تری جیهان بەتایبەتی لەڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست و بەرنامەی پراکتیکی و زیرەکانەی بۆ نەخشەکێش بکەن و سامانی ئەم وڵاتانە بۆ سودو بەرژەوەندیی خۆیان تاڵان بکەن.

نەوت.. یەکەم کەرەسەو فاکتەری گرنگ بوو لەو دەمەدا کە گۆڕانی گەورەی لەبواری گەشەپێدان و بەردەوامی پیشەسازی و تەکنەلۆژیادا پێکهێناو بینی. لەگەڵ هەڵگیرساندنی شەڕی جیهانی یەکەمدا و بڵاوبوونەوەی هێزە سوێندخۆرەکان بۆ ناوچەکانی ژێر قەڵەمڕەوی عوسمانییەکان رە دۆزینەوەی (چاڵگەی نەوت) تێیاندا، بایەخی ئەم ناوچانە زۆر بەرزبوونەوە.

کوردستان.. یەکێك بوو لەو وڵاتانەی لەپاڵ بوونی چەندین کەرەسەی تری گرنگدا بەکانگای نەوت ئاشکرا بوو. ئەم هۆیەش وائکایەوە کە هێزە سوێندخۆرەکان (فەرەنساو ئینگلیز) وە بەتایبەتی ئینگلیز رۆڵێکی گرنگ لەنەخشەکێشان و دیاریکردنی چارەنووسی کورد و

کوردستاندا بلێزێو پلانێکی ستراتیژی (دوورو نزیک) رەنگرێژ بکات.

هەر بۆیەشە کێشە و هەرای زۆری بۆ خۆی قووتکردەوەو بەگژی (فەرەنسا، ئیتالیا، تورکو رووسیای تەزار)یدا چووەوەو پشتی لەدۆستە نزیکەکەی خۆی (یۆنان) کرد، پاش ئەوەی لەشەڕدا بەرانبەر ئەتاتورک، دابەزین. ئینگلیز هەموو ئەمانەی لەپێناوی خواروی کوردستانداو ستراتیژە گرنگەکەی لەکوردستاندا کرد.

ئاکامی پەیمانە چەپەڵەکانی (سان ریمۆن و سایکس پیکۆ) و دیزە بەدەرخۆنەکردنی پەیمانی (سیڤەر) بەدابەشکردنی میراتی عوسمانی کۆتایی هات و کوردستانیش دابەشکراو هەر بەشێکی بەزۆر خرایە سەر دەوڵەتە زۆڵەکەکانی (تورکیا، ئێران، عێراق، سوریاو سۆڤیەت).

تەنهاو تەنها هەر (نەوت بڕیاری چارەنووسی سیاسی کوردستان)ی نەداوە، چونکە ئینگلیز پاش حاڵیبوونی لەوەی کورد هەموو مەرامو نیازەکانی بۆ نامێنێتە دی، ئیتر بەهەموو شێوەیەک دژی پێکهێنانی کیانی کوردی وەستایەوە. دیسان ئینگلیز بەجانتایەکی دبلۆماسییەوە هاتبووە ئەم ناوچەیە کەدەقی بڕیارەکانی (سایکس پیکۆ)ی تێدا بوو. شێخ مەحمودی رابەری کوردایەتی ئەو سەردەمەی کورد، کەمێژووی بزووتنەوەکەی لەگەڵ ئینگلیزدا لەهەڵچوون و داچووندا بوو، ئەو دەمەی بووە حوکمداری کوردستان لەشوێنێکی وەک هەڵەبجەدا کەتەنها (70) کم لەولای سلێمانییەوەیە دەسەڵاتی بڕی نەکردووە، چونکە ئینگلیز رێگەی مومارەسەکردنی دەسەڵاتی ئاسایی لێگرتبوو. یاخود هەر لەدژی ئیرادەی کورد بازی بەختیان هەڵدایە سەرشانی (مەلیک)ێک لەحیجازەوەو هێنایان و تاجی عێراقیان کردە سەر. شێخ مەحمودیش بۆ هیندستان دوورخرایەوە و فڕۆکەی ئینگلیز لەهەموو عێراقی دروستکراودا بۆ یەکەمینجار لەسلێمانیدا مەرگی چاند.

لەبارێکدا کەچ زەمینەی کوردستان و چ لێهاتوویی شێخی نەمر بۆ ئیدارەی دەوڵەت زۆر گونجاو لەبارتر بوون.

ئیدی نەوت بەرەوە نەوەستاو چووە مەیدانی دروستکردنی بەرژەوەندی و پێوانەو کێشانەی گەلێ هاوکێشەی گرنگەوە. دەبینین گەلێ لەمیللەتانی دنیا بەهۆی بوونی نەوت و سامانی تری ژێر زەوییەوە بوونەتە خاوەنی کیانی سەربەخۆی خۆیان، کەچی بۆ کورد بووە هۆیەکی بندەستی و نیشتمان پارچە پارچە بوون.

گەلێک پێیان وایە تەنها نەوت فاکتەرو کەرەسەی بایەخدارە لەجیهاندا. دەکرێت ئەم بۆچوونە بۆ ئەو سەردەمەی ساوایی شۆڕشی پیشەسازی بەڕاست بگەڕێت. بەڵام وەک ئێستا دەبینین ئەندازیارو شارەزاکانی ئەوروپایی هەرزوو هەستیان بەگرنگی گەلێ شتی‌تر کردووە کە ئەو پێویستییانە وابوون بۆ جۆری پیشەسازی و تەکنەلۆژیای ئەو رۆژە زۆر مەبەست نەبوون و زۆر بۆی دانەماون.

ئاو.. هێدی هێدی وەک ئاشکرا دەبێت یەکێک بووە لەو سەرچاوە و سامانە زۆر گرنگانەی کەوا هەست بە بەبایەخی کراوەو لەبەرچاو گیراوەو بگرە لایان زۆر لەنەوت بەنرختر نەبووبێت، وا قەت کەمتر نەبووە. ئەندازیاری سویسری (Hans Boesch) لەکتێبەکەیدا ئاو یان نەوت – Wasser oder Oel دا دەڵێ (بۆ ئابوورییەکی نەتەوەیی بەهێزو چەسپاو ئاو وەک خوێنی شادەماری ژیان وایە، کە لەم سەرچاوەیەوە بەهاو قازانج و دەستکەوتێکی زۆر گەورە هەڵدەقوڵێ، بەڵام نەوت زیاتر لەجۆگەلەیەک دەچێت کە سنوری وڵاتی خۆی جێدەهێڵێت و بێ هیچ سوودو قازانجێکی زۆر دەڕژێتە نێو ئەستێڵێکی ترەوەو رۆڵی گەورە لەگۆڕانی ژیانی خەڵکی ئەو وڵاتەدا دەبینێ).

ئاشکرایە کەوا نەوت رۆڵی کاریگەری لەچارەنووسی ئێمەدا لەم سەدەیەدا گێڕاوە.. بۆ ئەم سەردەمە نوێیەش بەگوێرەی هەلومەرج و دیاردەو پێداویستیەکانی تەکنەلۆژیاو پڕکردنەوەی گەلێ پێویستی تری گرنگ ئاو ئەم جارە

بەهەمان کێشانەو پێوانە دەمانکاتەوە قوربانی سیاسەتی نوێ.

بەتایبەتی پاش ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری ئاوی زەریاو ڕووبارەکان پیس بوون‌و ئاووهەوای وڵاتە پیشەسازییەکان ژیانی خەڵکییان خستۆتە مەترسییەوە. ئاو جگە لەوەی نرخی پەیتا پەیتا بەرز دەبێتەوە، هەمان کات دەستکەوتی گەلێ سنووری تری تێپەڕاندووەو ئەمڕۆ وەك چەکێکی سیاسی بەکاردێت‌و هەڕەشەی پێدەکرێت. هەڵبەت بایەخ‌و گرنگی ئاو بەوەدا لەنەوت‌و گەلێ شتی‌تر باڵاترە، چونکە کانگاو سەرچاوەیەکی بێکۆتاییە و بەژیانی ڕۆژانەی مرۆڤەوە بەندە.

کوردستان چەند بەنەوت دەوڵەمەندە چارەهای جار زیاتر بەئاو دەوڵەمەندەو خاوەنی (دیجلە، فورات، زێی گەورەو بچووك، خاپوور، سیروان‌و گۆمەکانی وان‌و ورمێ‌و دەریاچەکانی (دوکان‌و دەربەندیخان) و ملیۆنەها کانی‌و کارێزو سەرچاوەی تری ئاوە. هەروەها بەئەندازەیەکی زۆریش بەفرو باران لەکوردستاندا دەبارێ. ئەمانە هەمووی کانگای ژین.

وا بۆ چەند ساڵێك دەچێ خەریکە پەردە لەسەر پلانی (پرۆژەی خوارووی ڕۆژهەڵاتی ئەنادۆڵ) بەتورکی (Gueneydogu Anadolu projesi) کورتکراوەکەی بە (GAP) لادەبرێت‌و سەرنجی جیهان بەلای خۆیی‌و (دووری - Dimension)مکانیدا رادەکێشێت.

تورکیا جگە لەوەی بەوڵاتێکی میلیتاری هەژار ناسراوەو نوو نوو ئینقلابی تێدا روو دەدات، ئەمڕۆ لەسایەی ئەم پڕۆژەیەوە نەعرەتە لێدەدات‌و ترسی خستۆتە بەردەم وڵاتانی (عێراق - سوریاو ئێران) و هەموو کەنداو و هەتا ئیسرائیلیش. پڕۆژەی ئاوبراو بۆتە مایەی ملۆمۆی وڵاتانی ئەوروپایش. بەتایبەت ساڵانێکی زۆرە تورکیا دەیەوێت ببێتە ئەندامی کۆمەڵگای ئەوروپایی‌و بەشداری پێشبڕکێی جیهانی بکات لەمۆدیۆرنیزەکردنی وڵاتەکەیداو بازاڕێکی گەرمی ناوخۆ پێك بهێنێ‌و باری ئابووری پێ ڕاست بکاتەوە.

پڕۆژەی ئاوبراو دەیکاتە خاوەنی سەرچاوەیەکی گەورەو بەهێزی وزەی کارەبایی‌و گەلێ دەستکەوتی تری بەرز کەدەتوانێ زۆر هەنگاوی گرنگ لەسەر ئەو زەمینە خۆشبووە بنێ چ لەسەر ئاستی بەرنامەی ناوخۆو دەرەوەو بەگشتی گەمارۆی کورد بدات‌و سڕینەوەی کوردستان خێراتر بەئەنجام بگەیەنێت.

مێژوو و پێکهاتووەکانی پڕۆژەکە

پڕۆژەی GAP لەساڵی 1970 وە نەخشەی بۆ کێشراوە و لەکۆتایی هەمان ساڵەوە کاری تێدا دەکرێت. ئەم بیرە بیری (ئەتا تورك)ە کە زۆر بەپەرۆشی پیشەسازیی نەتەوەییەوە بووەو لەهەموو بۆنەیەکدا دووپاتی بایەخی ئەم مەسەلەیی کردووەتەوە. کەواتە ئەمە خەونێکی کۆنی داگیرکەرانە.

لەسەر ڕووباری دیجلەو فورات بەنداوی ئەتاتورك دروست دەکرێت، کە بەتێکڕا بەنداوەکە:

2کم درێژەو 169 م بەرزە. پڕۆژەکە هەمووی 73000 هەزار کم زەوی داگیر دەکات. واتە دوو ئەوەندە و نیوی وڵاتی بەلجیکا یاخود هێندەی هەرسێ وڵاتی هۆڵەندا- لۆکسەمبۆرگ- بەلجیکاو لە 30٪ هەموو وڵاتی ئەڵمانیا پێکدەهێنێت. 21 سیستەمی ئاودێری گەورە کە لە 13 پڕۆژە پێکهاتووە کەئەمانەن:

1-پڕۆژەی فوراتی خواروو.
2-پڕۆژەی وزەی ئاویی قەرەقایا.
3-پڕۆژەی لیواری فورات.
4-پڕۆژەی ئاودێری - بازیکی، سووروج.
5-پڕۆژەی کاحتا، ئەدیمان.
6-پڕۆژەی ئارەبان، گویسقو، ئەدیمان.
7-پڕۆژەی گازی ئەنتەب.
8-پڕۆژەی قراڵقیزی، دیجلە.
9-پڕۆژەی باتمان.
10-پڕۆژەی سلیڤان، باتمان.
11-پڕۆژەی کەرزان.
12-پڕۆژەی ئیلیسو.
13-پڕۆژەی جەزیرە.

نزیکەی 50 وێستگەی ئاوی هەیە. گاپ 16000 هەزار کم زەوی پێ ئاو دەدرێت. ئەمەش نزیکەی 5.9٪ هەموو ڕووبەری تورکیایە و 22 ملیارد وات وزەی کارەبایی لەیەك کاژێردا بەرهەم دەهێنێت. گاپ 2 کەناڵی هەیە کە 27 کم درێژن‌و لەلابالێکی بەنداوی ئەتاتورکەوە لای شاری ئورفەوە

ئەڕوات و بەگەورەترین و درێژترین کەناڵی ئاودێری جیهان دەژمێردرێت و بۆ هەر چرکەیەك 328 کم ئاو دەدەن.

پڕۆژەی ناوبراو 12000 هەزار کرێکار بەدوو شەفت کاری لەسەر دەکەن.

گاپ 6 پارێزگاری کوردی (ئەدیمان، ئورفە، ماردین، سیرت، دیاربەکر، گازی ئەنتەب) ئەگرێتەوە. رژێمی تورکیا بۆ کرێکارانی پڕۆژەکە و ئەندازیارە بێگانەکان ئاوەدانی (بەنداوی ئەتاتورك)ی کردۆتەوە بەقوتابخانەو هۆتێل و مزگەوت و نەخۆشخانەوەو نزیکەی 9000 هەزار دانیشتووی هەیە. تورکیا بەم پڕۆژەیەوە پاش وڵاتی نەرویج دەبێتە گەورەترین وڵاتی خاوەنی سەرچاوەی هێزی ناوخۆیی ئاو لەئەورووپادا. 70٪ ی دانیشتوانی راستەقینەی گاپ نەخوێندەوارو دواکەوتوون. بەنموونە 13000 هەزار کەس یەك پزیشکیان هەیەو 70٪ گوندەکانی کوردستان بێ کارەباو تەلەفون و پێداویستی و دەستاوێژەکانی دیکەی خۆشگوزەرانی ژیانن. لەدەوروبەری ئەم پڕۆژەیەدا 3551 گوندی بچوك و 1538 ئۆردوگای بچوك هەیە دەبێت تێکبدرێن و خەڵکەکەی بۆ شوێنی تایبەتی رابگوێزرێن و دژ بەشۆڕشی کورد بەزۆر چەکدار بکرێن. گاپ وەك لەبەرچاو گیراوە لەنێوان ساڵانی 2000–2020 دا کۆتایی بێت. ئەم بەرهەمەش 25٪ ڕێژەی نەوت هێنانی تورکیا لەعێراقەوە کەمدەکاتەوە بۆ تورکیا کەجاران 46٪ پێویستی وزەی تورکیا بەنەوتی عێراق پڕدەبووەوە، هۆکاری پەلەکردن لەم پڕۆژەیە گرێ درابوو بەسەرکەوتنیانەوە لەهەنگاوی یەکەمی تاقیکردنەوەکەیاندا لەپڕۆژەی قەوارە بچوکی بەنداوی کەبەن کەبەتەینا 44٪ وزەی تورکیای پێ دابین کرا. ساڵی 1970 کەقەیرانی نەوت سەری هەڵداو مەترسی گەورە رووی لەپرۆسەی پیشەسازی کرد، ئەو دەمە خێرا تورکیا بۆ فەراهەمکردنی پێویستییەکی تر لەجێی نەوت بەهاریکاری کارخانەو دامودەزگا جیهانییەکان بیری لەوە دەکردەوە لەمێژی ئاو هێوای خۆی مسۆگەر بکات و بەو حاڵە شەڕەی باری ئابوورییەوە کە داهاتی ساڵانەی تاکێك لەتورکیادا 38 دۆلارە، کەچی بڕی 22 ملیۆن دۆلار بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم پڕۆژەیە تەرخان بکات.

تورکیا بۆ ئەم مەبەستە پەیمانی لەگەڵ کارخانە و ئەندازیارانی (ئەڵمانی و سویسری و ئیتالی) بەستی و لەبانکی جیهانییەوە قەرز مسۆگەر بکات بەبیانووی دامەزراندن و بیناکردنەوەی وڵاتەوە. ئەوەی شایانی وتنە تورکیا بۆ هەر ئەندازیارێکی بێگانە 10 بەرابەری ئەندازیاری تورك پارەی داوە.

بەکورتی لەگەڵ تەواوبوونی ئەم پڕۆژەیەدا ئاسۆی دواڕۆژێکی خێرو بەرەکەت ڕوو لەتورکیا دەکات. وەك خۆیان دەڵێن (دەرمانی هەموو دەردەکانمان دەکات) و (ئێمە ئاغا و سوڵتانی دواڕۆژی ناوچەکەین). هەژاری و بەرتەسکی بازاڕی تورکیا بەهۆی ئەو قەیرانەوەی ئاماژەمان بۆ کرد، تا ساڵی 1970 تەنها دوو کارخانەی ئۆتۆمۆبیلی وەکو (فۆرت و فیات) هەموو پێداویستی هاتووچۆی تورکیای پێ تێر کراوە.

بەرپاکردنی گۆڕانێکی گەورە لەپیشەسازیکردنی تورکیا وە پەرەسەندنی بەسەر شێوەو شێوازی بازاڕی ئەورووپایی بەرنامەیەکی ستراتیژی بۆ تورکیا هێنایە گۆڕێ و وا بۆ 10 ساڵ دەچێت تورکیا توانای شمەك ناردنە دەرەوەی هەیە.

ناوەندە ئابوورییەکانی تورکیا لەخولگەی ئەم شارانەدایە (دیاربەکر، باتمان، سیرت، ئەدیئامان، ئورفە، گازی ئەنتەب و ماردین) کە کوردستانە، کوردستان سەرچاوەی زۆربەی کەسەرە خاوەکانی تورکیایە. وەك مس و خەڵووز لەئیلازق و سەرپاکی بۆ شاری (مێرسین)ی تورکنشین و ناوچەکانی دی دەبات.

شێواندنی سروشتی کوردستان

بەهۆی پرۆژەی گاپەوە سروشت و دیمۆگرافیای کوردستان هاتۆتە گۆڕین و زیانی سەختی پێگەیشتووە. نزیکەی 155 گوند بوون بەژێر ئاوەوەو دانیشتوانەکانیان لەساڵی 1980 - 1938 دا راگوێزراون بۆ دووری 1500 کم دوور لەزێدی خۆیان و هیچ خەرامانێکیان بەرانبەر بەزیانەکانیان وەرنەگرتووەو ئەوانەیشی بەرەنگاری ئەم راگوێزانەیان کردووە سزای توندتر دراون و بۆ قوڵایی شوێنە دوورەکانی تورکیا دوورخراونەتەوە. بێگومان بەشی 55٪ یان خاوەنی زەوی خۆیان بوون و لێیان سەندراوەتەوەو بەهیچ جۆرێک رێگەیان پێنادەن لەهیچ شوێنێکی تری تورکیا زەوی و زار بکڕن یاخود خانوو دروست بکەن.

تورکدۆڤان کە بەزانای سۆسیۆلۆژی سەرپەرشتیکەری پرۆژەکە دانراوە دەڵێ: (گاپ دەبێت پاشماوەی فەرهەنگ و شارستانیمان بێت و هەمان کات واژەو گوزارشتی ناسنامەی نەتەوەیی ئەمڕۆمان بێت). تورکیا لەچەندین رێگاو کەناڵەوەو لەباری سۆسیۆلۆژی ماددییەوە دەیەوێت هانی کورد بدات تاوەکو پشتیوانی لەم پرۆژەیە بکەن و بەدەم بانگەوازو پلانەکانی دەوڵەتەوە بێن دوو دڵی و سڵکردنەوە بچن. بەتایبەتی دوای ئەوە کە ساڵی 1980 بڕیارێکی گرنگ سەبارەت بەکوردستان راگەیەندرا. کەچیتر نابێت ئەم ناوچانە بەدواکەوتوویی بمێننەوە. (واتە رێگاوبان و کارەباو تەلەفون) یان بۆ رابکێشرێت و بەشێوەیەکی سیستەماتیکی ئاوەدان بکرێتەوە. ئەو پەرە چەپڵەی دراوە بەسەر ئەم هەموو تاوانانەدا ناوی (بەرنامەی گەشەسەندن و پێشکەوتنی تورکیا)ی لێنراوە. بەڵام دەبینین لەکەناڵی ئورفەدا 16000 هەزار کرێکاری تەنها تورک کاری تێدا دەکەن و بەهیچ جۆرێک رێگە نادەن کوردێک کاری تێدا بکات. تەنانەت ئەو تورکانەی لەبولگاریاو وڵاتانی ترەوە روو لەتورکیا دەکەن لەوێ کاریان دەدەنێ و نیشتەجێیان دەکەن. بەمەرجێ زۆرینەی کوردی ئەم ناوچانە هەژارو بێکارن.

دەوڵەتی تورک بیانووی بۆ ئەمە ئەوەیە گوایە کورد لەکارکردندا کەمتەرخەمو تەمەڵن. بەڵام بەپێچەوانەوە بۆ بەرەی شەڕو بواری سەربازی، سەربازە کوردەکان لەبەرئەوە گوایە ئازاو جوامێرو ووریاو کردەن، سەر سنوورە پڕ مەترسییەکان و پێشەوەی بەرەکانی جەنگیان پێ دەتەنن.

یاخود بەرهەمی هەموو پرۆژەی گاپ راستەوخۆ کارەباکەی بۆ وێستگەیەکی تایبەتی لەئەنقەرە دەگوێزرێتەوە، تاکە گڵۆپێك لەکوردستاندا بەکارەبای (گاپ) هەڵناکرێت.

ئاکامی ئەم سیاسەتە چەپەڵ و فاشییانە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بەرنامە وردو زیرەکانەی کە ئەم پرۆژەیە لەخۆی گرتووە. لەلایەن ژەنەراڵ و ئەندامانی ئاسایشی نەتەوەیی و شارەزایانی تورکییەوە پەسەند کراوەو دووری ستراتیژی و سیاسی و ئابووری و سەربازی تێکشکاندنی کۆمەڵایەتی خۆی هەیە و بۆ چەندین چەرخی داهاتوو زامنی سەلامەتی تورکیای پێوە دیارە. کلیلی گفتوگۆو مامەڵە و هەڵوێستیان دەبێت بەرانبەر بەوڵاتانی ناوچەکە و جیهان.

گورتەی (بەهەشتی داهاتوو) گەلێ جار لەبری (گاپ) لەلایەن بەرپرسەکانی تورکەوە بەکاردێت. پرۆژەی (گاپ) لەباری کشتوکاڵ و پەروەردەکردنی مەڕو ماڵاتەوە زیانی زۆری گەیاندووە. بەنموونە بەهۆی کەمبوونەوەی شێنایی و لەوەڕگاوە لەناوچەکەدا 5 ملیۆن مەڕو 2 ملیۆن بزن تەفروتوونا بوون. هەزاران باڵندەو گیانلەبەری تریش لەبەردەم هەڕەشەدان و بەرەو لەمان دەچن. ئەمەش زیانی گەورەیە بەسامانی میللیمان گەیشتووەو دەگات.

ئامانجە گشتییەکانی رژێم لە (گاپ) دا

خودی رژێمی ئاوەندی بۆ بەرهەمهێنانی ژیانێکی پڕ لەکامەرانی بۆ میللەتی سەردەست، لەم پرۆژە کۆلۆنیالیزمییە ئەم لایەنانەی تری بۆ لەبەرچاو گرتوون:

-بەشی گەشتوگوزار لەشاری لەمیدیناماں گەشەی پێبدرێت بەکردنەوەی هوتێل و سەیرانگای زیاترو مۆدێرنترو جۆگاو رووبارو دەریاچەی دەستکرد پێکبێت. پرۆژەی ئاوبراو بە بەهەشت، ئاوو هەوڵەکەی هێندە لەبارو سازگارە کە لەئاووهەوای وڵاتی کالیفۆرنیای ئەمریکا گەلێ گرنگتر دەبێت. ساڵانە دەکرێ 2-3 بەرهەمی جۆراوجۆری لێ بەرهەم بهێندرێت.

-گەشە بەپیشەسازی کشتوکاڵ و دانەوێڵەو دەرهێنانی رۆنی رووەکەو لەئورفە بدرێت. لەدیاربەکریش بەهەمان شێوە.

-بەرهەمهێنانی ئامێری مۆدێرن بۆ هاڕین و ئارد بەرهەمهێنان.

-لەسێرت کارخانەی گۆشتو ماسی خستنە قووتووەو پیشەسازی بەرهەمهێنانی چەرم دابمەزرێ.

-شاری گازی ئەنتەپ وەك ناوەندێکی گرنگ بۆ ئەم ناوچەیە بایەخی پێبدرێتو کارخانە و دامەزراوی پێویستی تێدا بکرێتەوە.

-گۆڕانکاریکردن لەرێگاوبانی شارەکاندا بۆ ئاسانکردنی کۆنترۆڵی سەربازیو پاراستنی ئاسایش لەکوردستاندا.

-بەرهەمی ناومالّو چنینو رستنو کاری دەست رەنگینیو پیشەسازی کیمیاویو تەلەفۆنو پەیوەندییەکانی تر بەرەو پێش ببرێن.

-بوژانەوەی زەوییە وشكو بێکەڵکەکانو بەشێوەیەکی نوێ بەپیتو بەرەکەت کردنیان.

-گەشەدان بە بازرگانیو ناردنە دەرەوەی شمەكو فرۆشتنی ئاو ج بە وڵاتانی ناوچەکە بەتایبەتی وڵاتە عەرەبییەکان. بەتایبەت کەنرخی ئاو هاوشانی نەوتو زیاتریش دەوەستێتەوە.

-ناردنە دەرەوەی وزەی کارەباییو بەرهەمی کشتوکاڵی زیاتر.

-بەکارهێنانی ئاو وەك چەکێکی سیاسی دژی ناحەزەکانی (سوریا، عێراقو ئێران). وەك کێشەکەی سەرەتای ساڵی 1990 کەتورکیا رێژەی ئەو ئاوەی کەدەچێتە سوریاوە لە 500 مەتر سێجاوە لەخولەکێکدا کرد بە 120 م3. دیمەرێل دەڵێ (چۆن خوا نەوتی بەعەرەب داوە، واش ئاوی بەتورك داوە. بۆیە ئێمە مافی خۆمانە چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەم بەرەکەتەدا دەکەین).

-گەمارۆدانی بزووتنەوەی کوردایەتی پاش سەرهەڵدانی ئەو خەباتە چەکدارییە تێیدا. بەتایبەت ئەم ناوچەیە بەدیارترین ناوچەی جموجۆڵ کولتووی خەبات ناسراوە.

-هەوڵێکی تر لەبەگەڕخستنی سیاسەتی شۆفێنیستانەی کەمالیسیانە بۆ توانەوەی کوردو راگوێزانیان بۆ ناوچە تورك نشینەکان بەقەولی دیمرل با (زمانی خاوێنی کوردی تێکەڵ بەزمانی تورکی بێتو ئەم کوردانە ببنە تورك) هەڵبەتە لەسنووری ئەم پرۆژەیەدا نزیکەی 5 ملیۆن کورد دەژینو بێ موڵكوماڵو ناچاری خراپەکردن دەکرێن.

-کەمکردنەوەی مەترسی لەسەر ئابووریو ئاسایشی وڵات.

-پاراستنی بایەخی جیوپۆلەتیکی تورکیا بۆ بەرژەوەندی جیهانخۆرانو خۆ قووتکردنەوە وەك ئاغای ناوچەکە. بەتایبەتی بەسەر ئێراندا وەك وڵاتێکی شیعەو بەسەر عێراقدا وەك دەوڵەتێکی بەهێزو چاوبڕینە ولایەتی موسڵ. لەم رێگایەشەوە کوردستان بکاتە بنکەو پایەگای هێزە جیهانییەکان بەتایبەت پاش نەمانی شەڕی سارد.

-هەوڵی بەپەلە بۆ بوونە ئەندامی کۆمەڵگای ئەورووپاو نیشاندانی وزەو بایەخی بازاڕو بەرهەمی تورکیا بە ئەورووپا.

لەم رووەوە وەزیری ناوخۆیان زوو زوو رایدەگەیەنێت کەوا (تا سەدەی 21 وڵاتێکی زێڕین ساز دەکەن). بەڵگە بۆ سەلماندنی زیاتری بایەخو رۆڵی ئاو لەراگەیاندنێکی ستراتیژی ناسی کەنداو (Peter Schweizer) ی ئەمەریکیدا دەردەکەوێت، کەلەدەمی شەڕی دووەمی کەنداودا وتی (ئێمە بەیارمەتی تورکیا دەتوانین سەدام لەچەند هەفتەیەکدا بێ ئەوەی پێویست بەتەقاندنی یەك تاقە فیشەك بکات بهێنینە سەرچۆك). بێگومان مەبەستی بەئاوی دیجلە و فوراتە.

ستراتیژی ئاو لەناوچەکەدا

قەیرانو قاتوقڕی ئاو وەك پێویستیەکی ژیان لەناوچەکەدا تا بێت بەرز دەبێتەوەو هەموو وڵاتانی ناوچەکەی ناچاری ئەوە کردووە بیر لەدواڕۆژو چارەنووسی خۆیان بکەنەوە. بەنموونە ئیسرائیل وەك دەوڵەتێکی بەهێزو پێشکەوتوو بۆ ناوچەکە دێنینەوە تا بزانین ئاو ج ئەرکێکی

بۆ دروستکردووە و چ مەترسییەکی خستۆتە بەردەم داهاتووی. ئیسرائیل بۆ خۆی بە (دەوڵەتی تینووی ئاو) ناوبانگی دەرکردووە.

ئیسرائیل تەنها بۆ دانانی دەزگایەکی پاکردنەوەی ئاو لەخوێ لەناوچەیەکی بچووکی کەرتی غەزا دا زیاتر لە 150 ملیۆن دۆلاری بەخەرج داوە . 1948 کە ئیسرائیل دروستکرا ژمارەی دانیشتوانی 160 هەزار کەس بوو. بەتێکرا پێویستیان بە 230 ملیۆن م3 ئاو بوو. لەسۆنگەی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوانیەوە بەتایبەت پاش ئەوەی کەجولەکەکانی شورەوی بەرەو ئیسرائیل دەگەڕێنەوە تا ساڵی 2000، کەدەگەنە نزیکەی 5.5 ملیۆن دانیشتوان. هەموو ساڵێ پێویستی بە 1800 ملیۆن م3 ئاوی زیاتر هەیە. دەبێت ئەوەش بووترێت 1/2 یەك لەسەر دووی ئەو ئاوەی ئیسرائیل بەکاری دێنێت هی خۆی نییە، واتە ناکەرێتە سنووری دەوڵەتەکەیەوە.

توانای تەکنیکی‌و لێوەشاوەیی جوتیارێکی ئیسرائیلی زۆر لەجوتیارێکی میسری زیاترە، بۆیە بەهەمان بڕی ئاو بەرهەمی جوتیارە ئیسرائیلییەکە6 بەرامبەر زیاتر دەتوانێ پێویستی بەرهەم بهێنێ.

خاتوو (Joyce Starr) ی دامەزرێنەری (Global Water Policyan Technology Summits) دەڵێ: دانیشتوانی میسر کەوا ئێستا نزیکەی 55 ملیۆنەو تا ساڵی 2000 بە 77 ملیۆن مەزەنە دەکرێت، وا بۆ هەر هاوڵاتیەکی ڕێژەی 30٪ ئاو کەم دەبێتەوە. ئەم مەترسییەش دێتە ڕێی ئیسرائیل‌و ئەردەن. ئەم هۆیانە و گەلێ هۆی تریش وایان لەئیسرائیل کردووە، زۆر بەجدی بیر لەمەسەلەی دابینکردنی ئاوی دوارۆژی خۆی بکاتەوە. بۆیەکا لەپشت هەر هێرش‌و پەلامارێکیەوە بۆ سەر وڵاتانی عەرەبی ئەندازیارو پسپۆڕانی شارەزای ئاو بەخۆیان‌و فایل‌و نەخشەکانیانەوە بەدوای تانکەکانەوە دەچنە بەرەکانی جەنگەوە. هەربۆیەشە ماوەیەکە کەوتۆتە سەر بیری بەئەنجام گەیاندنی پرۆژەیەکی ئاوراکێشانی دەریای سپی ناوەڕاست بۆ دەریای مردوو. ئەم پرۆژەیەش پارەیەکی زۆری دەوێت.

UNESCO لەراپۆرتێکیدا دەڵێ ساڵی 25000 هەزار منداڵ بەهۆی کەمی ئاوو بەناچارانە بەکارهێنانی ئاوی پیس دەمرن. ئەفریقا کەوا 100000000 ملیۆن دانیشتوانی هەیە تا دە ساڵی داهاتوو 40٪ یان بەهۆی کەم ئاوییەوەی تووشی نەخۆشی دەبن.

کوردو ئاگری شەڕی ئاو

لەهەموان ئاشکرایە نەخشەی سیاسی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست نەخشەیەکی سروشتی‌و ئاسایی نییە، بەڵکو ڕاستەوخۆ بەرهەمی شەڕو دەستێوەردان‌و نەخشەکێشانی هێزە ئەهریمەنەکانە!!. لەپانتایی کۆمەڵێ بواری ئابووری‌و سەربازی‌و فەرهەنگیدا کراوەتە بازاڕ بۆ رووتاندنەوەو قازانجی ئەو هێزانە.. ئەم بنەمایەش (بەرژەوەندی گلاو) بۆتە مایە و کانگای کۆمەڵێ کێشەی ئاڵۆزی چارەسەرنەکراوی دەربەدار، کەسیمای نا ئارامی بەهەموو ناوچەکە بەخشیوە پێکەڵ پێکەڵی‌و پێکداچوونی مەسەلەکانی نەتەوەیی، ئایینی و سیاسی بەو چەشنەی دەیبینین ساڵەهایە کە ئاسوودەیی ڕوو لەناوچەکە نەکردووە. زەمینەی دروستی شینبوونیشی لەڕێگای ڕێککەوتننامە و ئاشتی ڕۆژانەوە نەبووە. لەم هارکێشەیەدا هەردەم میللەتی بندەست‌و بێ کیان زەرەرمەند و بەشخوراوتر بووە. لێکدانەوە مێژوویی‌و سیاسییەکان بەو قەناعەتەمان دەگەیەنن، کەتەنیا لەڕێگای شەڕێکی دیکەداو دەرفەت‌و پاڵهێزی هەڵتەکاندنی ئەو نەخشانە ساز دەبێت‌و بەئەنجام دەگات!. دەنا ڕێگا چارەی دیکە لەئاسۆی دوورو نزیکدا مەحاڵەو بەدی ناکرێت؟!!.

دۆزی کورد.. وەك ئەوەی دژ بە ویست‌و خواستی خۆی دابەشکراوو داگیرکراوەو بەزۆر لکێندراوە بەو دەوڵەتە زۆڵەکە دەستکردانەوە، ڕاستەوخۆ بەرهەمی ئەو سیاسەتە کۆلۆنیالیستی‌و نامرۆڤانەیەو تەواو لەبیر کراوەو خزێندراوەتە نێو چوارچێوەیەکی جیۆلۆپۆلیتیکی ئەوتۆوە، بەرەتانی هەناسەدانیشی لێتەندراوە. یەکێ لەدیاردە نوێیەکان کەناوچەکەی هێندەی دیکە بەرەو ئاڵۆزتر بوون دەبات‌و وەك فاکتێکی نوێ تێکەڵ بەو بارودۆخ‌و نەخشە نا ئاسایی‌و ئاڵۆزانە دەبێت کێشەی ئاوە.! شەڕ لەپێناوی ئاودا جێی بەشەڕ لەپێناوی نەوتدا لەق کردووە. کێشەی نەوت بەنزیکەیی بەتایبەت پاش جەنگی دووەمی کەنداو بەرەو چارەسەرکردن چووەو ڕێژەو بەشی دەوڵەتانی هاوپەیمانی شەڕ زامن‌و مسۆگەر بووە.! ئەو شەڕەی لەپێناوی ئاودا بەڕێگاوەیە مەترسی‌و هەڕەشەیەکی زۆر ترسناکی بەرووی جیهان بەگشتی‌و ڕۆژهەڵاتی ناوین‌و نزیکدا کردۆتەوە.

شەڕی ئاو واتە شەڕ لەپێناوی مان و ژیان دا!. بایەخی ئاو کەپێی دەوترێت (زێڕی سپی) هەر لەو سنووردەدا قەتیس نەماوە بۆ ژیان و ئاوەدانی و کشتوکاڵ و هەندێ بواری تەکنەلۆژیاو بەرهەمهێنان وەکار ببرێ و رۆڵ لەئاوەدانی و دامەزراندنی کۆمەڵگای شارستانی و هۆکاری راگوێزاندا بگێرێ، بەڵکو ئەمڕۆ وەك سامانێکی زۆر بەنرخی میللی و چەکێکی سیاسی و سەربازی گرنگ و یەکلاکەرەوەو کالایەکی بەنرخی بواری ئابووری چۆتە مەیدانی دیاردەکان و بۆتە بنەمایەکی زۆر کاریگەر بۆ پتەوکردنی چوارچێوەی زۆر لەدەوڵەتانی ناسیونالیستیش!.

مەڵبەندی نێو نەتەوەیی لێتوێژینەوەی ستراتیژی ئەمەریکی (Center for strategie and International Studies) ئامارێکی کردووە، کەوا لەساڵی 2000 دا لەناوچەی رۆژهەلاتی ناوەڕاست و نزیکدا زۆر شوێن هەیە بەر لەهەر شوێنێکی دیکە شەڕی گەرمی لەسەر قاتوقڕی ئاو لێهەڵدەگیرسێت!. وەك تورکیا سوریا – عێراق لەسەر فورات و میسر – سودان – تانزانیا رواندە ئۆگەندە زائیر لەسەر نیل و ئیسرائیل و ئەردەن لەسەر یەرموك و سوریاو ئیسرائیل لەسەر بەرزاییەکانی جۆلان کەسەرچاوەیەکی ئاوە. ئەم شوێنانە لەناوچە بەرچاوەکانی ئەو ئامارەن!. فاکتەری زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان و کەمبوونەوەی رێژەی ئاویش رۆڵی گرنگ لەم پرۆسێسەدا دەگێڕن. دیارە هەڵکەوتی ئاسروشتی ئەو دەوڵەتانەی ناوچەکە هەر دەبێتە مایەی پێکدادانی سەربازی و کێشمەکێشی سیاسی و جوگرافیی!!

بەحوکمی ئەوەی بیژۆو دروستکراوی دەستی (ئینگلیز و فەرەنسا)ن، بگرە نەشتوانراوە لەبچوکترین بواردا لەسەر پەیمانێکی گونجاو بۆ دابەشکردن و رێکخستنی سامانێکی وەکو ئاو لەناوچەکەدا رێك بکەون. گەرچی یاسای نێودەوڵەتی هەوڵی چەسپاندنی بڕیاری پاراستنی بەرژەوەندی یەکترو رێکەوتن لەسەر سوودی هاوبەشی ئەو دەوڵەتانە دەدات، وەلێ گۆڕانە سیاسییە خێراکان، دەرفەتی سەقامگیربوونیان نەهێشتۆتەوە، کە دەزانین پەیوەندییەکان بنچینەیەکی مێژوویی ساغڵەمیان نییە!. ئەم ئاماژەیە لەلایەن سەنتەری ناوبراوەوە بەدیوێکی هاندانی ئەم وڵاتانەیە بۆ مشورخواردنی کەرەسەو تەکنەلۆژیای نوێی ئەمەریکی و کارکردنە بەو نەخشەو پلانانەی ئەم سەنتەرانە دایدەڕێژن و هەمان کاتیش ئاگادارکردنەوەی ئەم حکومەتە دواکەوتووانەیە کە هەوڵی گلدانەوەو پاراستنی ئاو بدەن.

پرۆفیسۆر ئارتون سوفیری ئیسرائیلی دەڵێ: ئیسرائیل لایەکی هاوکێشەی ئەو شەڕانەی لەسەر ئاو دروست دەبن پێکدێنێت. تورکیا دەڵێ: پرۆژەی (گاپ) دەرمانی هەموو دەردەکانمان دەکات و ئێمە دەکاتە ئاغاو سوڵتانی ناوچەکە.

گەر تەماشای کێشەی ئاڵۆزی نێوان جولەکە و عەرەب بکەین، وا دەبینین ساڵەهایە کە ئاو رۆڵی هەرە سەرەکی لەو ململانێیەدا دەگێڕێت. دروشمی (زەوی بەرانبەر بە ئاشتی) هەر مەسەلەی رووبەرێکی بیابانی رووت نییە. گەر وابوایە پێکدەچوو لەمێژ بێت مەسەلەکان بەئاستێکی بەرزتر بگەیشتنایە؟! بەتایبەت پاش ئەوەی کەئیسرائیل زامنی بوونی خۆی لەڕووی سەربازی و سیاسییەوە لەمێژە مسۆگەر کردووە. وەك دەڵێن ئاو بۆتە کلیلی ئاشتی لەناوچەکەدا. رێکنەکەوتن و نەگێڕانەوەی بەرزاییەکانی جۆلان بۆ سوریا لەبەر هەبوونی ئاوەو گێڕانەوەی مانای خنکانە بۆ ئیسرائیل.

فشاری ئیسرائیل بۆ سەر ئەردەن لەڕێگای ئەمەریکاوە تاوەکو ئەردەنیش لەگەڵ ئیسرائیل بکەوێتە نێو چەرخو فەلەکی ئاشتییەوە، هەر بەمەبەستی مسۆگەرکردنی ئاوی یەرموکی ئەردەنە بۆ ئیسرائیل!

ستۆفەر تۆماس دەڵێ: ئەو دەستکەوتەی ئیسرائیل لەئاوردا لەشەڕی 1967 دا دەستی کەوت، ساڵانە بەرانبەر بە 2 ملیارد دۆلارە. پاش دەست بەکاربوونی تورکیا لەپرۆژەی ئاسراو بە GAP بەسەرپەرشتیی ئۆزال ئەندازیاری ئابووریناس و دیمریل و ئەندازیاری هیدرۆلیك چەندەها مەبەستی دوورو نزیکی سیاسی و ژیانی لەپشتەوە بوو. کاتێ رێکەوتننامەیەکی نێودەوڵەتی نەبوو لەدابەشکردنی ئاودا، تورکیا ئامادە نەبوو بچێتە ژێر باری هیچ مەرجێکەوە، بانکی نێو نەتەوەیی کە ئەو دەم ئۆزال تێیدا ئەندامیش بوو ئامادە نەبوو کۆمەکی تورکیا بکات بۆ پرۆژەی ناوبراو. تورکیا بۆ یارمەتی وەرگرتن ناچار بوو رووی یارمەتی لەئەوروپا ئەڵمانیاو سویسرا بکات بۆ بەئەنجام گەیاندنی گاپ. سعودیە و کوێت پارەیەکی زۆریان بۆ ئەم مەبەستە بەقەرز دایە تورکیا.

پرۆژەی گاپ.. هاوسەنگێتی تەواوی ناوچەکەی تێکداوە و کۆمەڵێ هەڕەشەی نوێی بەڕووی ناوچەکەدا تەقاندۆتەوە.

گاپ دووەم گـەورەترین پـرۆژەی جیهانـە.بـۆ وڵاتێکـی کشـتوکاڵی و سـەربازی وەك تورکیـا گـەلێ گرنگـەو دەیخاتـە خانەی وڵاتێکی پیشەسازی بەرچاوەوە. گاپ لە 21 بەستو 17 وێستگەی بەرهەمهێنانی ووزەی کارۆئـاوی پێکـهاتووە، لەگەڵ دوو کەناڵی زۆر گەورەدا. تەنیا بەستی ئـەتاتورك 48 ملیارد م3 ئاو گل دەداتەوە و دەتوانێ چۆڕبڕی بەفیڕۆ چوون و ئاو ڕژانە سوریاو عێراقەوە بکات. فورات 320 ملیـارد م3 .ساڵانە ئاو دەدات. بۆ پڕکردنەوەی بەستی ناوبراو تورکیا لە ساڵی زیاتری کات پێویستە. گرنگی ئاو بۆ وڵاتانی سوریاو عێراق ژیانی هەموو دانیشتوانەکەی پێوە گرێ دراوە و بۆتە یەکـەم پێداویسـتی ژیـان. تورکیـا لـە مێـژە ئاگـاداری ئـەم ڕاستییەیە، بۆیـەکا بەرانبـەر هـەر جموجۆڵێکـی هەڕەشـەی زیانبـەخش (لەدیدی تورکیاوە) بۆ سەر تورکیا، ئـاو یەکـەم چەکە وەڵامی ئاحـەزەکانی پێبداتـەوە و لـە دژیـان وەکـاری ببات.

بێ خۆخستنە باسە مێژووییەکانـەوە، پـەیوەندی نێـوان تورکیـاو سـوریا لـە هەنووکـەدا لەسـەر سـێکوچکەی: ئـاو بەدەستی تورکیـاوە، کـارتی کـوردی لەدەسـت سـوریادایە، کێشـەی ئەسـکەندەروونەی عـەرەب لەلایـەن تورکیـاوە داگیرکراوە، کە کێشەی نێوان نەتەوەی عەرەب تورکیا تێدا ڕەنگ دەداتەوە. بەتایبەت پاش ڕێکەوتنامە سەربازییەکەی نێوان ئیسرائیلو تورکیا. لەباری ئێستادا سوریا گرفتاری چەند هۆ و هۆکارێکە کە بریتین لە : نەمانی شورەوی لە دەستدانی ئـەو دۆسـتایەتیو پاڵپشـتەی هـەیبوو، پارچـە پارچـەیی عـەرەب و بێمتمانـەیی پێیـان، بێـهێزی بـاری ئابووری و کێشەی ناوخۆ لەگەڵ ئیسلامیەکاندا بۆیە تەنها و لاواز و ماوەتەوە. ئەم فاکتەرانە ئاستەنگ و ڕێگرن لەبەردەم سوریادا هـەتا بڕیـاری شـەڕێکی ڕاگەیـەندراو دژی تورکیـاو ئیسـرائیل بدات. بۆیە هـەر لـە سـەرەتاوە قورسـایی خـۆی خستۆتە سەر دوو تەوەر: کارتی کوردی، کە لـە پێویستدا دەتوانێت نەهی لێبکات و هەمان کات نەشی بدات. ناچارانە بە سەر هەموو عەرەبدا پشتی خۆی بەئێران ببەستێ و قایم بکات.

بەهاتنـە سـەر کورسـی خاتـەمی، حـافز الاسـد بـە سەرۆکایەتی دەستەیەکی 300 کەسی چووە تاران و کۆمەڵێ باسی بەسەرکردەوە و چەندین پەیمانی نوێی بەست، جێی سەرنجە کەلـە 1979 وە ئەمـە دووەم سـەردانی الاسد بـووە. دەستەی ناوبراو زۆربەیان شارەزایانی سەربازی و جەنەڕاڵ بوون.

سـوریا هـەتا هەنووکـە وەك هێلانەیـەکی تیرۆریسـتانی ناوچەکـە و جیـهان ناسـراوە. ئـەمڕۆ ئـەو دەستووپێیەشـی بەستراوە. بۆیە پێویستی بەو چەند تەوەرو بەرە ناوچەییـە هەیە. بەتایبەتی کارتی کوردی، چونکە هەر نەبێت کورد نەك هیچ داوایەکی بەرانبەری لە سوریا نییە، بەڵکو زۆر لایەنی کـوردی خۆیـان بە منەتباری سوریا دەزانن !!. یـاخود لـە مامەڵـەدا ئـاتوانێ وا بـە ئاسـانی دەسـتبەرداری بەرژەوەندیـەکانی ئێران بێـت، وەك لـەوەی دەتوانـێ زۆر بـە ئاسـانی سـازش بـە کـارتی کوردییـەوە بکـات. یان بیکاتـە مەبەستێکی فشار بۆ ملدانی تورکیا بۆ گفتوگۆی سەر مێزو زامنکردنی بەرژەوەندییەکانی خۆی. خۆ گەر ئەم سیاسەتو تاکتیکانە لـە پێنـاوی سـتراتیژی ئـاودا سـەریان نـەگرت، وا دەتوانـێ بەلایـەنی کەمـەوە بـەکارتی کـوردی گێرەشـێوێنی بخوڵقێنێ!!.

دیارەکـانی ئـەم دواییـەی ئـاوەرەی وڵات نزیکـی دوا بۆچوونمانە. بۆیەکا هێزێکی کوردی لەبری نەتەوەی عەرەب هەڕەشە لە ئیسرائیل دەکاتو سنوور و بەرەی ئێران دەکەنە سەنگەرو خۆیـانی تێـدا داڵـدە دەدەن. کوردسـتان کراوەتـە گۆڕەپانی ململانێی ئاشکرای نێوان بەرژەوەندی ناوچـەیی وجیـهانی شـەڕی نـاوخۆ هیـچ ڕەهـەندێکی کـوردی نییـەو ڕاستەوخۆ بۆ پاراستنی بەرژەوەندی دەوڵەتە داگیرکەرەکانە و لـەپێناوی هیـچ بـۆ گۆڕانێکـی پۆزەتیـڤ و دەسـتکەوتێکی میللیدا نییە. بگرە هەڕەشەی ڕاستەوخۆ بەسەر دەستکەوتی حکومەتەکەی ڕاپەڕینی گەلەکەمان (کە ئەمانی ویستو داوا و خەونی هـەموو داگیرکـەران و دوژمنـانو خۆفرۆشانە). ئـەو پلانەی ئەمڕۆ لە کورد بە ئاگایی خۆیەوە دەکرێ و ئامێری جێبەجێکـەری پلانەکەش هـەر کـورد خۆیـەتی. ئاکـامی ئـەم پێشهاتو مەرگەسـاتە وا دەکـات زیـانی جەرگبڕی هـەبێتو مەترسی گـەورەی لێبکەوێتـەوە !!. هـاتنی لەشـکری تورکـی داگیرکـەر بۆ سەر کوردستان بە پلەی یەکـەم فشـارە لەسـەر سوریاو هەڕەشەیە بۆ ئێران.

بۆ ئیسرائیل پێویستە سوریا هەڵوێستی نەرم بێتو مل بدات. ئێران چاوترسێن بکرێ. ئیسرائیل بە تورکیا ئەم دوو

ئامانجە دەپێکێ. هەموو لایەکیش دەخوازن گۆڕەپانی شەڕەکەیان لێدوور کەوێتەوە. کەچی هێزە کوردییەکان کە لە قۆناغی خەباتی رزگاریدان !! ئاگری ماڵەکەی خۆیان بۆ خۆسووتاندن و کوردستان کاولکردن خۆشتر دەکەن. یەکێ دەبێتە شمشێر و ئەوی دیکە بە قەڵغانی دەستی داگیرکەران.

لەهەلومەرجی ئێستادا دوژمنانی کورد شارەزای باری دەروونی و شوێنە زامدارەکانی جەستەی کوردن، بۆیەکا لە هەر راگەیاندن و بۆنەیەکدا بازوویەکی کورد دەشکێنن و کوتەکێ دەدەنە دەست بازووەکەی دیکەی !. هەرچی تاوانی نامرۆڤانەیە دەیکەن بە بیانووی ئەوەی بانگهێشت کراون لەلایەن هێزێکی دیکەی کوردییەوە. بەم شێوەیە سیاسەتی چەپەڵیان پیادە دەکەن. مەترسی ئەم سیاسەتە جەهەنەمییە بۆ کورد دەیان هێندەی بەکارهێنانی گازی ژاراوی پڕ مەترسیترە.

ئیدی تاکەی ئەقڵی سیاسی کوردو جەماوەر خۆیان ناخەنە بەردەم پرسیاری: ئایا بەم سیاسەتی کورد کوژی و ئاژاوە گێڕییە چ قازانجێ بە کورد دەگات !؟ کاروانەکە بەرەو کوێ دەڕوات و بەکام هەوار دەدەین !؟ بۆ ئەوەی کورد نەبێتە یەکەم سووتەمەنی ئەو تەنوورەی (عەرەب و ئیسلام / تورکیا و ئیسرائیل) چی بکەین باشە !؟.

گۆڤاری (خوێندکاری کورد) ژمارە 24–25 گەلاوێژی 1997/2606.

هەندێك زانیاری دیکە لەمەڕ شەڕی ئاوەوە!...

خوێنەری خۆشەویست ... بەردەوا هەندێ بابەت لەسەر ئاو و بایەخی ئاو بڵاوکراوەتەوە و ئەو مەترسیانەی پێشبینی دەکرێن بۆ هەڵگیرساندنی شەڕ لە پێناوی ئاودا، رۆژانە لێمان نزیك دەبێتەوە. لێرەدا لەمەڕ شەڕی ئاوەوە هەندێ زانیاری گشتیو داتا و سەرژمێری بەسەر دەکەمەوە کە راستەوخۆ کۆمەك بە شارەزابوونی زیاتر دەکات لەسەر ئەو کارەساتانەی چاوەڕوانی دەکرێن.

بە گشتی 75٪ دنیا ئاو داگیری کردووە، کە بریتیە لە 10800000کم3. ئەمەش دەکاتە 10800 ترلیۆن م3 ئاو و 97٪ ی لە دەریا لووشەکاندایە و کەڵکی بەکارهێنانی نییە.

لە ڕۆژهەڵاتی نێزیکدا نزیکەی 300 ملیۆن مرۆڤ دەژین، کە لە 8٪ ی هەموو دانیشتوانی جیهان پێك دێنن و خاکەکەی ڕووبەری 11–12٪ ی هەموو گۆی زەوی داگیر دەکات و تەنیا 7٪ بەکەڵکی دانیشتن و ژیان دێت. ئامار کراوە بۆ هەر کم2 ، 26 کەسی بەردەکەوێ. لە راستیدا گەرەکە حسابی 318 کەس بکرێت ... عەرەب وەك نموونەیەك دێنینەوە، چونکە دیارترین نەتەوەی گەورەی ئەم ناوچەیەن. ئیرادەی ئاویان وا بەدەست عەرەبەوە و گەمارۆدراون بە تورکیا و ئێران و ئیتیوپیای خاوەن ئاو و لەم سێ بەرەدا لە جەنگدان.

لەبەرەیەکی تایبەتیشدا لە جەنگدان لەگەڵ ئیسرائیلدا. رێژەی زاوزێ لە وڵاتانی عەرەبیدا 3٪ بەرزەو ساڵی 1950 عەرەب 76 ملیۆن بوو، ساڵی 2035 دەبنە 600 ملیۆن. هەموو ئەو ئاوەی لە وڵاتانی عەرەبیدا هەیە بریتیە لە 173 ملیارد م3 کە لە ساڵێکدا شیاوی بەکارهێنانە. لە کاتێکدا وڵاتانی عەرەبی پێویستیان بە 328 ملیارد م3 ئاو هەیە. کەواتە کەمی ئاو لە وڵاتانی عەرەبیدا بە ملیاردەهایە. وڵاتێکی وەك ئاڵەمانیا رێژەی 151٪ کەس بەر هەر کم2 دەکەوێت.

باکوری ئەفەریقا و ڕۆژهەڵاتی نێزیك وشکایی و بیابانی تێدا لە مەغریبەوە تا مەنگۆلیا درێژ دەبێتەوە. مانگی مارتی 1986 رێژەی بارانبارین لە تونس 150٪ ملم زیاتر بووە، کەچی لە مانگی 10–12 دا لە تێکڕای ئاسایی زۆر کەمتر باران باریوە. بەغدا ساڵانە 72–151 ملم بارانبارینی کەمتر بۆتەوە. ساڵانە دەوری 1–2 ملیارد مرۆڤ بەهۆی زیادبوون وشکایی و لە کەڵك کەوتنی زەوی بۆ ژیان دەکەونە بەردەم هەڕەشەی ترسناکی سروشتیەوە !. ئەم وشکایی زیادبوونە تەنانەت ئیسپانیا و سیسیلیای ئیتالیا و یۆنان دەگرێتەوە. پسپۆر و شارەزاکانی ئەمەریکی لە ساڵی 1980 داو لە سەردەمی (جێمی کارتەر) دا راپۆرتێکیان بەناونیشانی2000 Global ئامادەکرد و گەیشتن بەم ئاکامە : (زیادبوونی دانیشتوانی نیوەی گۆی زەوی هەتا ساڵی 2000 پێویستی دووقاتی ئاو لەگەڵ خۆیدا دێنێتە کایەوە... گەورەترین کێشەش بۆ ئەو وڵاتانە دەخوڵقێنێ کە بۆ هەر سەرێك ئاوی کەم بەربکەوێت و رێژەی زیادبوونی ژمارەی دانیشتوان لە وڵاتەکەیاندا زۆر بەرزە. ئەم دیاردەیەش لە وڵاتە تازە پێگەیشتووەکاندا بەتایبەت ئەو وڵاتانەی کە لەباری ماڵی و تەکنەلۆژییەوە ناتوانن بەسەر ئەو کێشەیەدا زاڵ بن. هەراش زیاتر لەنێوان ئەو وڵاتانەدا ساز دەبێت، کە ڕووبار دەیان بڕێت و لەباری نێونەتەوەییشەوە یاسایەکیEguitable

Distrbution ڕێکخەری دابەشکردن یەکسان سوود لێوەرگرتنیان نییە بیچەسپێنن، بۆیە بە پێچەوانەوە لەم مەسەلەیەدا ویست و هێزو ئارەزووی سیاسەتی بەرژەوەندی ڕۆژانەی دەوڵەتەکان کاریگەرن و یاسەکە بەڕێوە دەبەن و فۆرمیشی ڕووداوەکان دەکەن).

لەگەڵ ئەوەی ڕێکەوتن و هاوکارییەکی بەرچاوی نێوچەیی هەتا ئێستا لەنێو وڵاتانی وەك ئێکوادۆر-پیرۆ، ئەمەریکا بەریتانیا-ئەمەریکا-مەکسیك دا سەبارەت بەو ئاوەی دەکەوێتە نێوانیانەوە هەیە. هەر لایەك هەوڵی پاراستنی بەرژەوەندی لایەکەی دیکە دەدات. بەڵام وا دەبینین هەرای نێوان بەرازیل و ئەرجەنتین لەسەر ڕووباری Rio de la Plata و ئیسرائیل و ئەردەن لەسەر ڕووباری ئەردەن و پاکستان و هیندستان و بنگلادیش لەسەر ڕوباری ئیندوز و ئێراق و سوریا لەسەر فورات و تورکیا و سوریاو ئێراق لەسەر فورات و میسرو ئیتیوپیا لەسەر نیل دا بەرێوە.

هەر ئەودەم جێگری وەزیری دەرەوەی جارانی R.Armitagr U.S.A لەم ڕووەوە وتی (ئەمەریکا ڕووبەڕووی بەرپرسیارێتییەکی تایبەت دەبێتەوە، ئەم ساتە وەختە دەرفەتێکی باش دەبێت بۆ ئەمەریکا دان بەوەدا بنێت کە قەیرانی ئاو لە ڕۆژهەڵاتی نێزیکدا توندوتیژو ئاڵۆزتر دەبێت. لەوانەشە سیناریۆی شەڕ دووریی ئەوێ بە مەسەلەکان ببەخشێ!. بۆ حکومەتی ئەمەریکی وا چاکە لەکاتی خۆیدا ئامادەبێت هەوڵێکی Multinational لە ناوچەکەدا ڕێك بخات).

1/4 ی دانیشتوانی دیمەشق هاوینان بەهۆی کەمی ئاوەوە ئاویان نییە !. 86٪ ی ئاوی سوریا لە تورکیاوە دێت. لە دەوروبەری عەمانساڵانە 3م ئاو لە بەرزی ئاستی دەریا نزم دەبێتەوە. هەر لە عەمان و دیمەشق لە زستاندا مەترێ بەفر دەبارێ. لە تورکیا هەزاران خەڵك دەبن بە ژێر هەرەسی بەفرەوە. لەنێو چیاکانی کوردستان و لوبنان هەزاران کەس ڕێگەی هاتووچۆیان بەهۆی زیادبوونی بەفر بارینەوە لێدەگیرێت.

پرۆفیسۆر John Kolars ی زانستگەی Michigan لە 28-6-1990 وتی: گەلانی عەرەبزمان دەکەونە سەر لێواری قەیرانێکەوە، کە دوورییەکانی ئەوەی هەتا ئێستا ڕوویداوە دەری دەخات، ئەم قەیرانەش لە ڕێگای کەمبوونەوەی ئاوەوە سەر هەڵدەدات. هەر بۆیەش لەم بارەوە گۆڤاری Foreigen Policy ی ئەمەریکی ئاماژە بە بایەخی ئاو لەئایندەدا دەکات و دەڵێ: لە پایەکانی وەزارەتی بەرگریدا، زامنی ئاو مسۆگەرکردن هێندەی شوێنگەی زامنی سەربازی سنرخ و بایەخی دەبێت.

بۆ وڵاتە عەرەبزمانەکان کێشەکە لەوەدا خۆی گەورە و مەترسیدار دەنوێنێ کە 3/2 یان پشت بە ئاوی ڕووبار (ئەم ڕووبارانەش لە ناوچەی نا عەرەبییەوە دێت) و ئاوی سوێری دەریاکان دەبەستن هەموو دەزانن سەرچاوەی ئاوی ڕووباری دیجلە و فورات و نیل لە کوێیە ؟!. ڕووباری ئەردەنیش (سوریا، ئەردەن، لوبنان و ئیسرائیل) خۆیان بە خاوەنی دەزانن. لەنێوان سەڵتەنەتی عەممان و ئیماراتدا هەرا لەسەر ئاوی بورعلیمی هەیە.

لە ناوچەکەدا تەنیا لە وڵاتانی (تورکیا، ئێران و سودان) نرخی ئاوی ئاسایی بۆ هەر سەرێك نرخی ئاسایی خۆی تێدەچێت... دەنا لە ساڵی 1985 دا لە ڕۆژهەڵاتی نێزیکدا بۆ پاککردنەوە و ئامادەکردنی ئاوی خواردنەوە ساڵانە 300 دۆلار بۆ هەر کەسێك سەرفکراوە. ئەم بڕیارەیەش بەهای دووبەرابەری هەمان کارە لە وڵاتێکی وەك ئەمەریکا و پێنج بەرابەری هەمان کارو پێویستییە وەك لە خوارووی ڕۆژهەڵاتی ئاسیادا !. پرۆسەی کەمبوونەوەی ئاو لەرۆژهەڵاتی نێزیکدا هەر نابێتە مایەی شەڕی نێوان دەوڵەتان، بەڵکو لەنێو خودی ئەو وڵاتانەشدا هەڕەشەی زەوی وشکبوونەوە زیاد دەکات و برسێتی و هەژاری و مەرگ ترس دەخاتە بەردەم ژیانی خەڵکەوە، چونکە بە تێکڕایان کشتوکاڵێن و سەرچاوەی ژیانیان ئاوە!. بۆ نمونە بۆ 1 تەن گەنم ساڵانە 1800 م3 و بۆ 1 تەن برنج 5000م3 و بۆ 1 تەن لۆکە 7500م3 م3 و بۆ 1 تەن گۆشتی سور 2000م3 ئاو پێویستە. لەبواری پیشەسازیشدا بۆ 1 لیتر نەوت 12 لیتر ئاو، بۆ 1 تەن ئاسن 200م3، بۆ 1 تەن مس 500م3، بۆ 1 تەن نیکڵ 800م3 و بۆیەك تەن ئەلەمنیۆم 1500م3 ئاو پێویستە. سەنتەرێکی لێکۆڵینەوە لە ساڵی 1980دا لە لوبنان ئامارێکی بەم شێوەیە دەرخست: لە ساڵی 1990 دا هەر سەرێك لە ڕۆژێکدا لە لوبنان بە 165 لیتر ئاو هەیە. ساڵی 2015 ئەو پێویستیە دەبێتە 260 لیتر ئاو لە ڕۆژێکدا ئەردەن حەفتاکاندا 60 لیترو لە ئەوەدەکاندا 85 لیتر

ئاو بۆ هەر سەرێك هەبووە، لە كاتێكدا پێویستی ڕاستەقینە نزیكەی 120 لیتر ئاو بووە ڕۆژانە.

وەك ئاماژەمان بۆ كرد زۆربەی ئەو وڵاتانەی شانازی دەكەن بە ڕووبارەكانیانەوە و بەوەوە ئاویان دەركردووە، سەرچاوەی ئاوەكەیان لە وڵاتی خۆیاندا نییە. ئەمە لە باری جوگرافیو مێژوییەوە مەسەلەیەكی بەڵگەنەویستە. دیجلەو فورات وچیاكانی بەشە كوردستانی بندەستی توركیاوە هەڵدەقوڵێن و نیلیش لە وڵاتانی ئەسیوبیاوە دێت! كەچی شۆڤێنییەكی تەسكبینی وەك د.نبیل السمان لە كتێبەكەیدا (حرب المیاه من فورات الی نیل) دەنووسێ: ڕووباری دیجلە و فورات زۆربەی لقە سەرەكیەكانی لە دامێنی خواروی چیاكانی تۆروزەوە لە بەرزاییەكانی ئەنادۆڵی خاكی ئێستای توركیاوە هەڵدەقوڵێن، كە كاتێ هەتا ساڵی 1936 بەشێكی سروشتی و سیاسی خاكی سوریا بووە. وابزانم ئەم بۆچوونانە هیچ وەڵامێك هەڵناگرێ، بۆیە منیش وەك خۆی دەیكەمەوە دیاری ئەو ئەقڵە نەخۆشەی داگیركەرانی كوردستان! دەكرێت بە سوریا بەبێ ئاوی ڕووباری فورات بگوترێ وڵات نییە، چونكە نزیكەی 640000 هەزار هكتار زەوی سوریا لەسەر ئاوی فورات بەندە. ئاوی سوێر و خوێناوی خەرجی ئەمەنە زۆرە، پرۆژەكەی بە گەلێ وڵات ناچێت بەڕێوە. ئەمرۆش 60٪ توانای جیهانی بۆ پاڵاوتنی ئاو لەخوێ لەرۆژهەڵاتی نێزیكدایە. 30٪ لە سعودیە و لەساڵی 1953 وە لە كاردایە.

100٪ ی ئاوی كوێت پێویستە لە خوێ پاك بكرێتەوە. ئەم ڕێگاچارەی پاككردنەوەی ئاو لە خوێ لەمەودای دووردا زۆر سەركەوتوو نابێت. بەهۆی پیسبوون و پاككردنەوەی بۆرییەكانەوە لە خوێ ووزەو خەرجی زۆر زۆر گەورەی گەرەكە. لەساڵی 1970 دا ئیسرائیل ساڵانە زیاتر لە 500000 دۆلاری تەرخانكرد بوو بۆ كرداری بارانبارینی دەستكرد بەهۆی هەورەوە. بۆ زیاكردنی 15٪ بارانبارین لە ئیسرائیلدا، ئەم ڕێگایەش سەری نەگرت. چونكە شوێنی باران بارینەكە نەدەكرا كۆنترۆڵ بكرێت. گەلەك جاران هەورە دەستكردەكانیان دەكرد بە باران و لەسەر دەریاكان دەبارین. یاخود لە شوێنی مەبستو ئەو حەوز و جۆگەلانە نە دەباری كە بۆیان ئامادە كردبوو. كەمی بارنبارین و زیادبوونی وشكایی زەوی كێشەی دانەوێڵە و كشتوكاڵیشی وا بەملەوە..

لەو وڵاتێكی وەك میسردا ساڵی 1971 81٪ دانەوێڵەی ناوخۆیی خۆی بەرهەمهێناوە. ساڵی 1981 بووە بە 49٪ . لەعێراقدا ساڵی 1970 91٪ دانەوێڵەی خۆی بەرهەمهێناوە. ساڵی 1981 بووە بە 47٪ . ئەم ڕێژە بۆ كەموزیادی پێویستییەكانی گۆشت و ڕۆنی زەیت بە هەمان شێوە بووە.

ئیسرائیل 34٪ و میسر 25٪ی بژێوی خۆیان لە ئەمریكاوە دێنن. تا بێت پێویستی هاوردەیان زیاتر دەبێت. ساڵی 1980 لە ڕۆژهەڵاتی نێزیكدا 32 ملیۆن تەن گەنم بەرهەمهێنراوە، تەنیا 20 ملیۆنی پێویستی بە 30 ملیۆن تەن هەبووە. بەپێی حسابكردنەكە بۆ ساڵی 2000 هەزار 43 ملیۆن تەنی پێویست دەبێت. ئەم فاكتەرەش باری ئابووری لە خۆدانەبووی ئەو وڵاتانە هێندەی تر دادەوەشێنێ و ملكەچ و قەرزاریان دەكات. سەرئەنجام بەرەو شەڕو پێكداكێشان و هەرەس مل دەنێن.

لەلایەكی دیكەوە لە كەناری دیجلەو فورات و نیل دا مێژووی مرۆڤایەتی سەری هەڵداوە. شارستانێتی و كولتورو لەوێوە پەیدا بووە. لە ئایینە ئاسمانییەكاندا چیرۆكەكانی كەشتی نوح و حەزرەتی موسا خستنە ناو سەبەتەوە و دانی بەدەم ئاوی نیلەوە و زۆر چیرۆكی ئەفسانەیی دیكەمان بەرچاو دەكەیت. شەڕی نێوان بابلی و سۆمەری و ئاشووری و میدی و فیرعەونەكان لە مێژوودا هیچ كاتێ لە مەبەستو باڵادەستییان بەسەر ئەم ناوچە پڕ لەخێرو بەرەكەتەی ئاودا دوور نەبووە. ئەم وڵاتانەی خۆیان بەخاوەنی ئەم ڕابردووە دەزانن، ئیمڕۆ ڕووبەڕووی هەڕەشەیەكی نوێ بوونەتەوە.

سەرئەنجامی كۆمەڵێ هۆو هۆكار، لەسەرو هەموویانەوە هۆكاری سیاسی، لە سەردەمی كۆنەوە بیر لەگلدانەوەی ئاو بۆ سوو لێوەرگرتنو فشاری سیاسی لەكاتی پێویستدا كراوەتەوە. لەسەردەمی نوێدا پاش ئەوەی نەخشەی سیاسی و جوگرافیای ناسروشتی هاتە كایەوە، مەترسی و پێویستی ئاوو زۆر گەرەسەی خاوی دیكەی وەك نەوت بەتایبەتی دەركەوت. مرۆڤ لە هەلومەرجی ئێستادا حكومەتەكان ناچاربوون بیرۆكەی (بەنداو) ی ئاو بخەنە كار.

ئەم بیرۆكە تازەیەش كە تێكەڵ بەو نەخشە و مەرامە سیاسییانە دەبێ، ئیدی متمانەی ئەو دەوڵەتانە بەیەكتر هێندەی دیكە بەرەو خانەگوماتی دەچێت !!.

1910–1925 بەنداوی زنار لەسەر رووباری نیلی شین بۆ گلدانەوەی ملیۆنێ م3 ئاو دروستکراو لە 1932–1936 بەنداوی جبل العلیا بۆ 3500 م ئاو دروستکرا. کاتێکیش میسر ویستی بەنداوی بەناوبانگی ئەسوان دروست بکات، لەبەرئەوەی خۆی بە خاوەنی یەکەمی نیل دادەنێ هەقی ئەوە بە خۆی دەدات زیاتر سوود لە نیل وەربگرێ، گوایە ژمارەی دانیشتوانی مسێ بەرابەری سودانە. هەرای سیاسییان لێپەیدابوو. وە ساتێ ئیتیوپیا ویستی رووباری تانا بەنداو دروست بکات ئەنوەر سادات رایگەیاند کەوا میسر ئامادەیە بچێتە شەڕێکەوە کە ئیتیوپیا بەنیاز بێت لەسەر رووباری تانا یاخود سەرچاوەی رووباری نیلی شین بەنداو دروست بکات.

بەهەمان شێوە بۆ سوریا و عێراق بەرانبەر پرۆژەی GAP ی تورکیا هەمان هەڵوێست وەرگیرا. وەلێ هەلومەرجی ناوچەکە و گیروگرفتی ئەو دوو وڵاتە جارێ شەڕەکەی داخستووە. ساڵی 1954 عێراق دژی دروستکردنی بەنداوی الطبقة لەسەر ئاوی فورات لەلایەن سوریاوە وەستایەوە و لەشکری بردە سەر سنووری سوریا. لە ساڵی 1967 دا سوریا و عێراق پەیوەندییەکانیان ئاڵۆز بوو. عێراق داوای 14000000 ملیۆن م3 ئاوی کرد، بەڵام سوریا رایگەیاند کەوا عێراق پێویستی تەنها بە 9000000 م3. هەرای سیاسی لە مەسەلەی ئاوەوە سەری هەڵداوە. ئیتیوپیا کۆمەکی سوپای رزگاریخوازی سودان – SPLA ی مەسیحی دەکات. میسریش کۆمەکی ئەریتریە موسڵمانەکان لە خەباتی سەربەخۆیدا دژی دەسەڵاتی ئیتیوپییەکان دەکات. ئیتیوپیاش بۆ پاراستنی بەرژەوەندییەکانی خۆی دۆستایەتییەکی توندوتۆڵی لەگەڵ ئیسرائیلدا دروستکردووە. ئەو وڵاتانەی کە رووباری نیل پێیاندا تێدەپەڕێت، ساڵی 1983 لەنێو خۆیاندا رێکەوتننامەیەکیان بەناوی برایەتی –Undugu وە دامەزراند. وەلێ ئیتیوپیا کە قفڵ و کلیلی ئاوەکەی لایە رازی نەبوو ببێتە ئەندامی ئەو رێکەوتنانامەیە. ساڵی 1990 کاتێ لیژنەی پرۆگرامی گەشەپێدانی UNDPو UNO و Undugu ویستیان پێکەوە لێکۆڵینەوەیەك لەسەر حەوزی نیل بگرنە ئەستۆ و ئامادە بکەن. ئیتیوپیا رێگەی لیژنەکەی نەدا بێتە وڵاتەکەیەوە. میسر بەرنامەیەکی درێژخایەنی خستۆتە بەردەست و بەر لە هەر شتێ هەوڵی بەرهەمهێنانی رووزەی کارەبا دەدات. بۆیە تۆڕێکی پێکەوە گرێدانی کارەبایی لە نێوان بەنداوی ئەسوان و ingu لە ئۆگەندە سازدا.

بەرانبەر بەمە سودان گەرمگیرییەتی پرۆژەی هیدرۆکارەبایی لەسەر رووباری Albert و Edward دەیمەزرێنێ. شەڕی عێراق و ئێران 1980– 1988 دەوری 452.2 ملیۆن دۆلاری عێراق و 644 ملیۆن دۆلاری ئێرانی تێچوو 100000 هەزار لە عێراق و 300000 هەزار کوژراو لە ئێران و بە هەردوولا 750000 هەزار برینداریان دا. ئێران لە ساڵی 1919 وە نەوت دەنێرێتە دەرێ و عێراق لە 1931 وە. بەڵام تەنیا ئەو 8 ساڵەی شەڕ نرخی زیاتری لە هەموو ئەو ساڵانەی نەوت ناردنە دەرەوە تێچوو. دیارە کێشەی شط العرب و کەنداوی فارسی تەڵەزگەیەکی ئەزەلیە و نە چارەسەرکراوە و نە بۆ هەمیشەیی دەکرێ لەنێوان ئەم وڵاتەدا هەردەم و هەمیشە فاکتەرێکی حازر و ئامادە و کاریگەر و سازش لەسەر شەڕی نێوانیان بووە و دەبێ. ئەمڕۆ لە رێگای ئاوەوە ئیسرائیل لە دوو لاوە دەکارێ فشار بخاتە سەر سوریا: لە باکورەوە بەهۆی تورکیاوە و لە خوارەوە لە رێگای ئەردەنەوە. ئەو پەیوەندییەی ئیسرائیل و تورکیا بە مەبەستی فشارە بۆ سەر سوریا و عێراق مسۆگەرکردنی ئاوی دیجلە و فوراتە. پەیوەندی ئیسرائیل لەگەڵ ئیتیوپیا و ئۆگەندە دا بۆ فشارە لەسەر میسر و سودان. بنەمای سێ کوچکەیی (زەوی، ئاشتی، بەرووبووم) ئاوەڕۆڵە و دروشمی سیاسەتی ئیسرائیل و ئەمریکایە بۆ چارەسەرکردنی کێشەی رۆژهەلاتی ناوەڕاست. لە ساڵی 1967 دا هەرسێ وڵاتی تورکیا، سوریاو عێراق لە بەغدا کۆبوونەوە بۆ رێکەوتن لەسەر مەسەلەی دابەشکردنی ئاو، داواکاری تورکیا 18000 ملیۆن م3 ئاو و سوریا 13000 ملیۆن م3 و تورکیا 14000 ملیۆن م3 بوو. بەڵام رێکنەکەوتن.

لە هەنووکەدا ع سوریا ع عێراق هەر یەکەیان بەجیا پاش زاڵی و دەستڕۆیشتوویی تورکیا بەهۆی GAP وە بەسەر ئاوی فورات و دیجلە دا، رێکەوتننامەی جیا و سەربەخۆیان لەگەڵ تورکیادا مۆرکردووە. وەك دەزانین لە دەمی شەڕی عێراق و ئێراندا سوریا بۆرییە نەوتەکانی عێراقی بڕی بە خاکی سوریادا تێپەڕن، چونکە سوریا لایەنگری ئێران بوو.

تورکیا وەك دەوڵەتێکی بە رواڵەت بێلایەن رێگەی دەربازبوونی بە نەوتی عێراق دا. ساڵی 1988 لە دیمەشق

ڕێکەوتننامەیەکی گرنگ لەسەر دەستی (ئۆزال) دا لەگەڵ سووریادا مۆرکرا. وەلێ پابەندی پێوە نەکرا. دواجار ڕێکەوتننامەی مانگی ئۆکتۆبەری 1998 لە نێوان سووریاو تورکیادا لەسەر مەسەلەی ئاو و ئاسایشی سنووری بەرانبەر بە کێشەی P.K.K ئەمەش شیاوی هەڵوەشانەوە و جێبەجێ نەکردنە. لە ڕووی یاسای نێو دەوڵەتییەوە ڕێکەوتن و بەکارهێنانی ئاو بەپێی پێویست و ژمارەی دانیشتوان و پێویستی کشتوکاڵی و ئابووری و پیشەسازی دیاری دەکات.

ئەو وڵاتەی زیاتر سوود لە ئاو وەرگرێ و زیان بە وڵاتی دراوسێ بەو سوود لێبینینیە بدات. دەبێت قەرەبووی زیانی ئەو وڵاتە بە پارە بداتەوە. لەمانگی 11-1991 دا لە ئەستەمبوڵ بڕیار درا کۆنفراسێک بۆ کێشەی ئاو بگیرێت، نەگیرا، چونکە 7 وڵاتی عەرەبی بەهۆی بەشداری ئیسرائیلەوە ئامادە نەبوون. مانگێ بەر لەم کۆنفراسە لەسەر مەسەلەی (کۆنفراسی ئاشتی لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا) بۆ مەسەلەی کێشەی ئاو بڕیار درا جارێکی دیکە کۆببنەوە. ئەوە بوو بڕیار درا لە مانگی 5-1992 دا لە ڤییەنای پایتەختی نەمسا بگیرێ. ئاکام نوێنەری 32 وڵات بەشداربوون. بەڵام دیسان چەند دەوڵەتێکی گرنگ وەک (عێراق و ئێران) داوەت نەکرابوون. سووریا و لوبنانیش بەشداری کۆبوونەوەکە نەبوون. بۆیە نەتوانرا هیچ بڕیارێکی تێدا بدرێ. بە تایبەت کە نوێنەری ئیسرائیل سوور بوو لەسەر ئەوەی تەنها باسی لایەنی تەکنیکی ئاوی تێدا بکرێت. وڵاتە عەرەبییەکان داوایان ئەوە بوو لە پێشەوە باسی چۆنییەتی دابەشکردنی ئاو بکرێت. لە مانگی 6-1992 دا Rio de Janerio ی پایتەختی بەرازیل نوێنەری 300 سەرەک دەوڵەت و زانا و پسپۆری شارەزا لەسەر پرسی ئاو کۆبوونەوە. دیسان نەیانتوانی کێشە ئاڵۆزەکانی لەمەڕ ئاوەوە چارەسەر بکەن.

ئۆزاڵ لە دەمی خۆیدا پێشنیازی ڕاکێشانی (بۆرییەکانی ئاشتی) خستە بەردەست و کە بریتی لە پرۆژەیەک نزیکەی 20 ملیارد دۆلاری تێدەچوو. بڕیار بوو ساڵانە 2.5 ملیارد م3 ئاو لە تورکیاوە بگوێزرێتەوە، واتە ڕۆژانە 3.5 ملیۆن م3 . نرخی گاڵۆنێ ئاو بەم ڕێگایە سێ بەرابەری ئەوەی تێدەچوو ئاو لەخوێ چاک بکەنەوە. بانگاشە زەقە ڕووکەشەکەشی بریتی بوو لە بەرقەرارکردنی ئاشتی لە ناوچەکەدا، وەک لە ناوەکەیەوە هاتووە. لە بۆرییەکانی ئاشتیەوە ئاو دەبوو بنێرن بۆ:

1-سووریا و ئەردەن و ڕۆژئاوای سعودیە. 2-کوێت و ئیمارات و شوێنەکانی دیکەی سعودیە. درێژی ئەم دوو بۆریە نزیکەی 20000 هەزار کم تیرەی م3 دەبوو. بەڵام ئەمەش سەری نەگرت!. ئێرانیش ویستی بە بۆرییەکی 2000 هەزار کم ئاو لە ڕووباری کارونەوە بۆ قطر بنێرێ. ئەمەش مایەوە و بۆی نەکرا. سەرئەنجام ئەوەبوو کۆمیسیۆنی کۆمەڵایەتی و ئابووری سەر بە UNO ڕەخنەی توندە لە تورکیا و ئێران گرت، سەبارەت بەوەی هەردوو وڵات نایانەوێت ئەو ئاوەی لەبەردەستدایە بە ڕێکوپێکی دابەشی بکەن و هەردوو وڵات دەیانەوێ ئاو وەک ئامرازێکی دەسەڵات و باڵادەستی و زاڵبوونی خۆیان بەسەر ناوچەکەدا بەکاربهێنن... لە سەردەمی شادا ئێران توانی ڕێڕەوی چەمێکە بەرەو عێراق لای خانەقینەوە دەهات بگۆڕێو نەمێڵێ چیدی بە عێراقدا تێپەڕێت.

پەیمانە گشتیی و تایبەتییەکان، دابونەریتو عورفی نێودەوڵەتی و پرینسیپە گشتیەکانی یاساش International Law Association لەساڵی 1966 دا لە هێلسینکی بڕیاری لەسەر دراوە. سلە 41 بەند پێکهاتووە، کەچی هەر گفتوگۆیان لەسەر دەکرێت و هەتا ئێستا کاریان بە دروستی پێنەکراوە. دوا بڕیاری دەزگای یاسای نێودەوڵەتی سەر بە ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان لە دوا کۆبوونەوەی خۆیدا لە سالزبۆرگ - نەمسا لە ساڵی 1991 دا دەڵێ: (هەر وڵاتێک مافی بەکارهێنانی ئاوی ڕووبارە نێودەوڵەتییەکانی هەیە، کە بە وڵاتەکەیدا تێدەپەڕێت. بە پێی ئەو مەرجانەی کە یاسای نێودەوڵەتی دایدەنێت. هیچ دەوڵەتێک مافی دامەزراندنی پرۆژەی هەندەسیو بەکارهێنانی ئاوی ڕووبارو حەوزەکانی نییە، کە ببێتە مایەی زیان گەیاندن بە ئاو. مەلسان بەکارێکی وا، تەنیا لە کاتی ڕێکەوتنی پێش وەخت و ئامادەیی قەرەبووکرنەوەی زیانەکاندا دەبن).

ڕووباری نیل 6671کم درێژە :

62.7 ٪ دەکەوێتە سودانەوە، دانیشتوانی 23.800 ملیۆنە.

٪12.1 دەکەوێتە وڵاتی ئیتیوپیاوە، دانیشتوانی 49.5 ملیۆنە.

٪9.9 دەکەوێتە وڵاتی میسرەوە، دانیشتوانی 52 ملیۆنە.

%7.7 دەکەوێتە وڵاتی ئۆگەندەوە، دانیشتوانی 17.1 ملیۆنە.

%3.8 دەکەوێتە وڵاتی تانزانیاوە، دانیشتوانی 24 ملیۆنە.

%1.8 دەکەوێتە وڵاتی کینیاوە، دانیشتوانی 23.8 ملیۆنە.

ڕووباری نیل چەند لق و جۆگەی دیکەشی دەچێتە سەرو 8 % و دەکەوێتە زائیرەوە.

گرنگترین بەنداوەکانی سەر ڕووباری نیل:

ئەسوان / 1902–1912 تەواو بووە و لە 1934 وە بەرفراوانتر کراوە. 6.333ملیۆن م3 ئاو گلدەداتەوە.

سد العالی / 1971 بۆ گلدانەوەی 165.000 ملیارد م3 دروستکراوە.

Kashmel Girba 1964 تەواو بووە، بۆ 1200 ملیارد م3 ئاو گلدانەوە دروستکراوە.

جبل علیا 1037 تەواو بووە، بۆ 3600 ملیارد م3 ئاو گلدانەوە دروستکراوە.

زنار 1925 تەواو بووە، بۆ 1000 ملیارد م3 ئاو گلدانەوە دروستکراوە.

Roseies 1966 تەواو بووە، بۆ 3000 ملیارد م3 ئاو گلدانەوە دروستکراوە.

ڕووباری فورات : 2320 کم درێژە :

445 کم دەکەوێتە تورکیاوە.

673 کم دەکەوێتە سوریاوە.

1200 کم دەکەوێتە عێراقەوە.

بەنداوەکان:

کەرەبان / 1973 تەواو بووە. قەرەقایا 1987 تەواو بووە.

ئەتاتورك 1990 تەواو بووە. ئەمانە دەکەونە تورکیاوە.

الثورە / 1973 تەواو بووە. دەکەوێتە سوریاوە.

رمادی 1954 و هندیيە 1913 تەواو بوون. دەکەونە عێراقەوە.

ڕووباری دیجلە 1656کم درێژە:

300 کم دەکەوێتە تورکیاوە.

1358 کم دەکەوێتە عێراقەوە.

ئاسکی موسڵ 1974 و سامەڕا 1956و کوت 1939 تەواو بوون. دەکەونە عێراقەوە.

ڕووباری ئەردەن 650 کم درێژە

بەنداوەکان:

مقارین 1964 و مخیبە 1973 و لیف طلال 1977 تەواو بوون. دەکەونە ئەردەنەوە.

پێویستی ئیسرائیل بە ئاو بە ملیۆن م3

ساڵ	هەموو	کشتوکاڵ	ڕێژە بە ساڵانە
1948	350	260	%17
1949	1.274	1.032	%90
1969-70	1.564	1.24	%98
1976-77	1.670	1.271	

ئاو لە ئەجندەی داهاتوودا

هەموو لە بایەخ و گرنگی ئاو لە مێژووی ژیانی مرۆڤایەتیدا، ئاگادارین. سەرەتای رسکانی ژیانی مرۆڤایەتیش لە هەموو شارستانییە کۆنەکانیدا هەر لە کەناری ڕووبار و دەریاو سەرچاوە ئاوییەکانەوە بووە. ساتێ مرۆڤ بەدوای بژێوی ژیاندا وێڵبووە لە کەناری ئاوەکاندا مەودای حەسانەوەی بۆ خۆی هەڵبژاردووە. ئینجا لە سازدانی هێلانە و شارۆچکە و شارەوە گەیشتۆتە ئەم پلەیەی ئەمڕۆ، کە دەبیبینین ئیستان مرۆڤ ئاوی بۆ بازرگانی و هاتوچۆ بەرکارهێناوە. لەدنیای ئەمڕۆشدا ئاو چەکێکی گرنگی سیاسیو سەربازی و سەرچاوەیەکی یەکجار بەنرخ و گەورەی ئابووریشە.

ڕۆژانی 24-8 تا 4-9-2002 لەشاری یوهانسبۆرگ لە ئەفەریقا UN پاش دە ساڵ تێپەڕبوون بەسەر کۆبوونەوەکەی 1992 ی بەرازیلدا گەورەترین کۆبوونەوەی لە تەمەنی خۆیدا بەست. ئەم کۆبونەوەیە نزیکە 6000 هەزار کەس لە سەرەك دەوڵەت و نوێنەری 100 وڵاتو نوێنەرو ئەندامانی چەندەها ڕێکخراوی نا دەوڵەتی NGO بەشدارییان تێداکرد. دیارە کێشەکانی ئاو و برسێتیو هەژاری و ژینگە سەرتۆپی خشتەی کارەکانی کۆنفرانسەکەیان داگیرکردبوو.

ئەوەی لەوێدا باسکراوە بریتییە لەوەی لە 6.2 ملیارد مرۆڤ لە دانیشتوانی سەر زەوی لەم کاتەدا نزیکەی ملیاردێك مرۆڤ ئاوی پاکی خواردنەوەیان نییە و دەستیان پێی ڕاناگات. و باس لەوە کرا کەوا ئەم ژمارەیە تا ساڵی 2030 دەبێتە نزیکەی 3 ملیارد و نزیکەی 5 ملیۆن دەمرن کە زۆربەیان منداڵن. World Watch-Institut لە لێکۆڵینەوەیەکدا دەڵێ:

نزیکەی 14 تا 30 هەزار کەس ڕۆژانە بەهۆی نەخۆشی خواردنەوەی ئاوی پیسەوە دەمرن. بۆ ڕزگارکردنی ژیانی 2 میلۆن مرۆڤ پێویستی بە 200 ملیارد دۆلار هەیە. ئەمەش پێویستە کاری بۆ بکرێت و هاوکاری بکرێت.

ئاو پێویستییەکی بایەلۆژییە ... بۆ خواردن و خواردنەوە و خۆپاراستن لە نەخۆشی و پاکوخاوێنی بەکاردێت، چونکە وەك دیارە 90٪ نەخۆشیەکان لە پیسبوونی ئاوەوە دروست دەبن. دیسان بۆ بەختەوەری مرۆڤ بۆ پێویستی ناومال، پیشەسازی، کشتوکاڵ، گەشتوگوزار، سەیرانگا و گەلێ بواری دیکەی ژیان پێویستە.

بەحرەین لە وڵاتە هەرە هەژارەکانی دنیایە لە سەرچاوەی ئاودا، کەچی ڕێژەی هەرە بەرزی ئاوی پاکی دەگاتێ. بەڵام بەنگلادیش ئاوی زۆرە، وەلێ چاك نییە و بۆ خواردنەوە دەست نادات و باری ئابووری خراپی وڵاتەکەش ڕێگرە لەبەردەم کۆمەڵێ پرۆژەدا کە لەو وڵاتەدا بێتە کایەوە.

ئاو بەهۆی ژەنگاوی بوون و ڕزینی بۆرییەکانەوە پیس دەبێت و لە گەلێ لە وڵاتانی جیهاندا توانای تازەکردنەوە و گۆڕینی ئو بۆرییانە نییە، یاخود فەرامۆش دەکرێن. و هەروەها سەرچاوەی ئاوی خواردنەوە بەهۆی بارانەوە پیس دەبێت و خەرجییەکی زۆری بۆ پاکردنەوە دەوێ تاوەکو شیاوی خواردنەوە بێت. ئاو دیسان بەهۆی ژەهرو پیسی ناو هەواوە پیس دەبێت. لە 20 ساڵی داهاتوودا زیادبوونی 70-30٪ ژمارەی دانیشتوانی سەر زەوی و زیادبوونی پێداویستی ئاوەوە، پێویستی 40٪ ئاو بەرز دەبێتەوە.

ئەوجا هەتا ئێستا نزیکەی بڕی 70٪ ئاو بۆ کشتوکاڵ و زەویوزار پێویستە و ئەمەش بەهۆی بەرزبوونەوەی پلەی گەرما و بەرەو وشکبوونەوەی زەوی ئاوی زیاتر پێویست دەبێت. هەر بۆ نمونە بۆ بەرهەمهێنانی یەك تەن دانەوێڵە، پێویستی 1000 تەن ئاو دەخوازێت. 90٪ ئاو کۆنتڕۆڵ ناکرێت و کەس نازانێ چی لێ دێت. لە شوێنێکی وەك ئۆگالالەی ئەمەریکادا، کە سەرچاوە و حەوزێکی گەورەی ئاوە، ساڵانە 12 ملیارد m3 ئاو وون دەبێت. هۆکارێکی یەکجار گرنگی زیادبوونی مەترسی ئاو پەیوەندی بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمای زەوییەوە هەیە، کە تا 2100 بەرێژەی 6٪ پلەی سەدی زیاد دەکات. بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم مەترسییە سەرچاوەکان باس لەوە دەکەن کە ساڵانە 150-300 ملیارد دۆلار خۆی دادەسەپێنێ. لەکاتێکدا کەوا لە وڵاتێکی ئەورووپایی وەك ئەڵمانیا دا کە سەرچاوەی ئاویشی هێندە زۆر نییە، هەر تاکێك بە 130 لیتر ئاو ڕۆژانە ژیان دەگوزەرێنێ.

800 ملیۆن مرۆڤ بە برسێتییەوە دەناڵێنێ. تەنها لە وڵاتێکی وەك زیمبابۆیدا نزیکەی 6 ملیۆن کەس برسێتی هەڕەشەی ژیانیان لێدەکات. ملیارد و نیوێ مرۆڤ زیاتر ئەلەترکیان نییە و دوو تا سێ ملیارد مرۆڤ بەلوعە و شوێنی دەستشۆری نییە. بانکی نێودەوڵەتی لە ئاکارێکی خۆیدا دەڵێ 600 ملیارد دۆلار بۆ 10 ساڵی داهاتوو بۆ مشورخواردنی ئاو و زامنکردنی لە وڵاتانی تازە پێشکەوتوودا پێویستە خەرج بکرێت تاوەکو تووشی کارەساتی گەورە نەبین. کێشە و هەرا لەسەر ئاو لە دنیادا باسو خواستێکی گەرمە و گەر چارەسەرێکی دادپەروەرانە و یاسایی دروستی نەکرێت. کە ئەویش دیارە بەهۆی ئەو بارودۆخە سیاسییە بەسەریەکدا هەڵپژاوە ئاسۆی مژدە بەخشی تێدا بەدی ناکرێت، ئەوا مرۆڤایەتی چاوەڕوانی شەڕی گەرم و خوێناوی گەورەیە لەسەر ئاو. لێکۆڵینەوە جیهانییەکان ئاماژە بە 15 شوێنی دنیا دەکەن، کەلەسەر ئاو بەزمو هەرا دروست دەبێت.

بەشی هەرە زۆری ئەو ئاوچانەش وان لە ئاسیاو ئەفەریقادا. هەر لە دەمی ئەو کۆنفراسەدا لە کاتێکدا کە ئیسرائیل وا بەو توندوتیژییە ڕووبەڕووی فەلەستینیەکان دەبێتەوە. وەزیری ئاو و ئاودێری ئەردەنی حازم ناسر پرۆژەی ڕاکێشانی ئاوی دەریای سووری بۆ دەریای مردوو لەگەڵ ئیسرائیلدا خستە بەر باس، کە بڕی 8 ملیارد دۆلاری تێدەچێت. هۆیەکەشی ئەوەیە کەوا دەریای مردوو ساڵانە بەرزی یەك مەتر ئاوەکەی کەم دەکات و تا ساڵی 2050 نیواونیو دەبێت.

پەراوێزەکان:

+Wasser oder Oel چاپی 1944 بێرن.

+ناونیشانی وتارێکی بەنرخی پارێزەر جەرجیس فەتحوڵایە کە لە گۆڤاری (الثقافة الكردية)ی لەندەن دا بڵاوکراوەتەوە.

+سەربەخۆیی، ژمارە 12-1991/22. ئۆرگانی پارتی سۆسیالیستی کورد (پاسۆك).

لەنووسینی ئەم باسەدا بۆ هەندێ زانیاری سوودم لەنامیلکەی GAP گاپ ی مەدیکۆ وەرگرتووە.

+هەروەها سوودم لە گۆڤارو ڕۆژنامە ئەڵمانیەکان وەرگرتووە.

کلۆنکردنی بایۆلۆژی لەجیهانی ئاژەڵاندا

نوسینی: دکتۆر جەرجیس محەمەد حسێن
هەولێر

بنچینەی چیرۆکەکە

لەو بەڵگە نەریستانەی لەژیانی بایۆلۆجی جیهانی زیندەوەرانیدا هەیە، زانستە پراکتیکییەکان لەسەرەتادا، لەبەناغەکانیاندا پشتیان بەبینینی ڕاستەوخۆو وەسفی، بەستووە. بەڵام بەهۆی داهێنان و دۆزینەوە زانستییەکانەوە لەم بوارەدا، زانستە بایۆلۆژییەکان ڕێڕەوی وەسفییان وەرگرت زیاتر لەوەی مەتەڵ و نهێنی بگەیەنن کە دەبنە هۆی سەیرکردنیان بە بەرزی و شکۆمەندییەوە. لەبەرئەوە ڕووە شاراوەکانی ئەم نهێنییانە کەچوونەتە ناو ئامێزی سروشت و شێوەکانی ژیان، بۆ مرۆڤ ڕون و ئاشکرا نەبوو. لەو نهێنیانەش کرداری زۆربوون و وەچە خستنەوەیە لەهەموو زیندەوارنداو بەوردە زیندوەرانیشەوە، کە دیاردەو شێوەو ڕوخساری فرە جۆریان هەیەو بەپێی ئەو چەمکە ئایینی و فیکری و زانستیانەی مرۆڤ هەر لەسەرەتای قۆناغە مێژووییەکانەوە کەهاتۆتە ژیانەوە تاکو ئێستا، هەڵیگرتوون، مۆرکی ڕەوتی سروشتییان بۆ کرداری زۆربوون، وەرگرتووە.

بەم شێوەیە هزرەکان دەربارەی ژیانی سروشتی و ژینگەو مرۆڤ یەك لەدوای یەك لەدایکبوون، لەو هزرانەش هزری ژیان و چۆنێتی بەردەوام بوونی و پارێزگاری کردنی سیفەتی زۆربوون و وەچە خستنەوەیە لەزیندەوەراندا.

لێرەوە ئاشکرا بوو کەژیان بەدووان دەستپێدەکات، نێرو مێ، بەم شێوەیە ئەم لۆژیك و ڕەوتە سروشتییە دۆزرایەوە کە لەزۆربوونی زیندەواراندا بەدرێژایی هەموو ڕۆژگارو لەهەموو شوێنێکی ئەم هەسارەیەدا کە هەڵگری هەر ترپەکی زیندووەو شوێنی نیشتەجێبوونی هەموو زیندەوەرانە هەر لەساتی لەدایکبوونەوە تاکو مردن، لەسەری ڕاهاتووین. ئەم سوننەتە لەبنچینەکانی ژیانەو بەشێوەی جیاوازو جۆراوجۆر بۆ دەربڕینی چۆنێتی بەردەوامبوونی بوون و ژیان بوونی هەر

جۆرێك بێت لەزیندەوران، گوزارشتی لەخۆی کردووە. بەڵام گشتییان لەسەر ئەوە کۆکن بناغەیەکی جەوهەری هەیە کە بەردەوامبوونی ژیان پشتی پێدەبەستێت، ئەو بناغەیەش بەدوادا یەکدا هاتنی تاکەکانو وەچەسوڕکێیە. (ژیان لەسەر زەوی هەر لەسێ هەزار ملیۆن ساڵ یان زیاترەوە بەردەوام بووە، ماوەیەك کە دەکاتە سێ بەشی ماوەی ناوبراو زیندەوەران لەڕێگەی دەزووە دابەشبوونەوە، زیادییان کردووە. وەك بنچینەیەکی سەرەکیش ئەم دابەشبوونە جەخت لەوە دەکات خانە بەرهەم هاتووە بچوکەکان بەتەواوەتی لەخانەکانی باوان دەچن کە دابەشبوونو بەهەمان شێوە بەرهەمی دەهێننەوە بەبێئەوەی شێوەی نوێ دەربکەوێت، تەنها لەحاڵەتی زۆر دەگمەندا نەبێت، ئەویش لەڕێگەی بازدانەوە ڕوودەدات، لەبەرئەوە پێشکەوتن بەدرێژایی ئەو ماوەیە سستو هێواش بوو، ئێستا دەردەکەوێت یەکەمین زیندەوەران لەڕێگەی توخمە خانەکانی ئەو ڕووەکانەوە کە لەقەوزە سەوزەکانەوە نزیك بوون، زاوزێیان کردووە. ئەمە کەمتر لەپێش هەزار ملیۆن ساڵەوە دەستی پێکردووەو بۆتە پاڵنەر بۆ بەرەو پێشچوونی پێشکەوتن، خێرا دەرکەوتنیش هۆکاری ئەو فرە جۆرییە سەرسوڕهێنەرەیە کەئێستاکە تێبینی دەکرێت).

"Holy great mother of God, I've been cloned!"

بۆئەوەی بەشێوە زانستییە ساکارەکە لەم کردارە تێبگەین کە بناغەی بەردەوام بوونی مانەوەی جۆرە لەزیندەوەراندا بەگشتی (مرۆڤو گیانەوەرانو ڕووەكو زیندەوەرانی دیکەی وەك کەڕوو میکرۆبو قەوزە).

بۆ تێگەیشتن لەم بابەتە پێویستمان بەگەڕانەوەیە بۆ زانیارییە سەرەتاییە بنچینەییەکانی کە لەرابووردوودا لەسەر کورسیەکانی خوێندن فێری بووین. یەکەم وێنە بۆ هەر کەسێکی خوێندەوار لەنێمە ڕاڤە دەکرێت ئەوەیە گوڵ لەدەنکە هەڵاڵەیەکەوە زیاد دەکات کەباو مێرووەکان لەگەڵ خۆیاندا هەڵیدەگرن. دوای بۆمان ڕوونکراوەتەوە ئەو دەنکە هەڵاڵەیە لەبەشی نێرینەی هەمان گوڵ یان گوڵێکی دیکەی هەمان جۆرەوە هاتووەو لەگەڵ مێلکۆکەدا یەکیگرتووە.

لەقۆناغە دوا بەدوایەکەکانی خوێندندا کرداری زاوزێکردنمان لەزیندەوەرانی دیکەدا بەمرۆڤیشەوە بۆ ئاشکرا بوو، تاکو بەکرداری زۆربوون لەزیندەوەرە زۆربچوکەکاندا کەبەچاو نابینرێن (وەك بەکتریاو ڤایرۆس) و تەنها بەمایکرۆسکۆبی ئاسایی یان مایکرۆسکۆبی ئەلەکترۆنی دەبینرێن کە توانای سەدەها هەزار جار گەورەکردنییان هەیە، ئاشنابووین.

لەڕێگەی ئەم خوێندنانەوە بۆمان دەرکەوت بەهۆی زۆربوونەوە لەزیندەوەران بەگشتی (هەموو ئەو زیندەوەرانەی ژیانییان تێدایە)، ئەوانەی دەبینرێنو ئەوانەی مایکرۆسکۆبین، تاکێکی نوێ لەدایك دەبێت کە لەهەمان جۆری باوانە. بەم شێوەیە پارێزگاری لەجۆر دەکرێت، لەکاتێکدا ئەگەر چالاکی لەدایکبوون بۆ پارێزگاری کردنی تاکەکانی هەمان جۆر، ئەما یان پچڕانی تێکەوت، ئەوا ئەوجۆرە بوونی لەژینگەدا لەدەستدەدات ئەگەر لەسەر زەوی بژی یان ئاوی یان هەوایی بێت. لەبەرئەمە ئەم دیاردە بایۆلۆژییەدا کەزیندەوەرە زیندووەکانی پێدەناسرێت واتا زیادبوونی ژمارەیانو پارێزگاری کردن لەجۆرەکەیان، چۆن ئەو ڕووداوە زانستییە گەورەیە لێکبدەینەوە کەپێشکەوتنی بایۆلۆجی بۆی کردینە دیاری کە ئەویش بەرهەمهێنانی بەرخێك لەمەڕێکی حەوت ساڵ بەکردارێکی تاقیگەیی کەهاوشێوەی لەهەموو جۆرە بارەکانی زۆربوون لەزانستی زیندەوەرانیدا، نەبوو.

بەڕاستی ئەمە مەسەلەیەکە شایانی لێدوانەو هاندەرە بۆ ئاڕاستەکردنی پرسیاری گەورە سەبارەت بەمەسەلەی ئەم دروستکردنە. ئایا ڕووداوەکە بریتییە لەدروستکردنێکی نوێ کەپێشتر ژیان پێی ڕانەهاتووە، یان گۆڕانێکە لەڕێڕەوی سروشتی کرداری زاوزێکردن کەزیندەوران لەمرۆڤەو

گیانەوەرو ڕووەك پێیدا تێپەڕ دەبن..؟ ئایا ئەم ئەزموونە سەیرە چ کاریگەرییەکی بۆ سەر مرۆڤ و ژیان لەخۆگرتووە..؟!.

پێش وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە، پێویستە بەماهییەتی ئەم تاقیکردنەوە گرنگە ئاشنا بین، بۆ بەدیهێنانی ئەم ئاشنابوونەو بۆ ئاشکراکردنی هەوڵە سەرەتاییەکان، پێویستە یادەوەریمان، بۆ دواوە بگەڕێنینەوەو ڕووپەڕەکانی بایۆلۆژی لەم بوارەدا هەڵبدەینەوە بۆ پەیداکردنی زانیاریی و گەیشتن بەزۆربوونی نا توخمی تاقیگەیی.

دەبینین ئەم مەسەلەیە لەساڵانێکی زۆر لەمەوبەرەوە بەئەقڵی زاناکاندا هاتووە. لەبەرئەوەی هەموو زیندەوران لەشریتی بۆماوەیی پێکهاتوون کەواتە بۆچی بەشێك لەشریتی یەکێك لەخانەکان لێنەکەینەوەو بەشریتی خانەیەکی دیکەی نەگەیەنین تاکو بەسیفەتی نوێوە لەو خانە نوێیەدا کەبۆی گوازراوەتەوە گوزارشت لەخۆی بکات، پاشان کێ دەتوانێت جینەکان لەنێوان زیندەوەرێکی تاك خانە بۆ زیندەوەرێکی دیکەی هەمان جۆر بگوازێتەوە بۆ دروستکردنی سیفەتێکی نوێ و ئەو ئەنجامەش کەلەمەوە دەستەکەوێت لەئایندەدا مرۆڤ دەستەوسان نابێت لەگواستنەوەی جینەکان لەنێوان زیندەورانی زۆر باڵاتردا.

ئاسایی گەیشتن بەم ئامانجە پێویستی بەکارگەو پەیمانگەی پێشکەوتوو، هەیە کە لەگەڵ ئەم پسپۆڕییەدا بگونجێت، لەپێناوی ئەمەدا ساڵانێکی دوورودرێژە، ژمارەیەکی زۆر لەدامەزراوەو کۆلیژی توێژینەوەو کۆمپانیاکان ئەرکی ئەنجامگەیاندنی ئەم توێژینەوە ئاڵۆزانەیان گرتۆتە ئەستۆ، لەپێناوی گەیشتن بەدەرئەنجامی بۆماوەیی کەسیفەتەکانی زیندەوران بگۆڕێت بەشێوەیەکی چاوەڕواننەکراو کەسنورەکانی ئەقڵ قبوڵیان نەکات. سەرچاوە پسپۆڕیەکانی زانستەکانی تەکنۆلۆژیا ئاماژە دەدەن کەپێشینەی ئەم دۆزینەوە زانستییە بۆ زانای ڕووەکزانی ستیوارد لەزانکۆی کورنیسل لەوڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، دەگەڕێتەوە کەخاوەنی یەکەمین تاقیکردنەوەی زانستی سەرکەوتووە لەم بوارەدا، ئەم زانایە سەرکەوتنی لەزۆرکردنی ڕووەك لەڕێگەی خانە نەپیتێنراوەکانەوە، بەدەستهێنا، بەمانایەکی دیکە لەتاقیگەدا یەکەمین نەوەی گێزەری لەناتوخمە خانەکان بەرهەم هێنا، کە ئەمەش ڕێڕەوێکی باو نەبوو لەڕەوتی سروشتی زۆربوونی توخمە خانەکان لەنێوان تاکەکانی یەك جۆردا.

یەکەم کار لەستیوارد ئەنجامیدا جیاکردنەوەی ناتوخمەخانەکان بوو کە بەزانستی پێیان دەڵێن خانە جەستەییەکان لەشانەی نیانی ڕووەکی گێزەر لەڕێگەی کۆمەڵێك تەکنیکی تاقیگەییەوە جیایکردنەوە، پاشان ئەو خانە لەبەر یەکهەڵوەشاوانەی لەو ناوەندە دەرهێناو بەتەکنیکێکی تایبەتی بۆ ناوەندێکی دیکەی گواستنەوە کەگیراوەی خۆراکی گەشەپێکەری تێدا بوو لەگەڵ دابینکردنی باروەدۆخی گونجاو بۆ گەشە. بەچەند جار دووبارەکردنەوەی تاقیکردنەوەکان ستیوارد تێبینی کرد خانەجیاکراوەکان دەستییان بەزۆر بوون کردووەو بۆ چەندەها شانە گۆڕاون، لەدوایین دانەیاندا تێبینی کرد ڕەگی دەرکردووە، پاشان لەناوەندێکی خۆراکی ڕەقدا ڕواندی و ڕەگەکان لقییان لێبۆوەو قەدو گەڵاکانیش دروستبوون، پاشان ڕووەکەکەی بۆ سەر زەوی گواستەوە لەخاکێکی گونجاودا، بینی ڕەگ و قەدو گەڵاکان بۆ ڕووەکێکی تەواوی گێزەر گەشەیان کردووە. بەم شێوەیە خانەکە خانەکە ڕووەکێکی هاوچەشنی ئەو ڕووەکەی لێدەرچوو کە لێیوەرگیرا بوو. بەمەش زانا ستیوارد دەروازەکانی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی لەم بوارەدا لەبەردەم ناوەندەکانی توێژینەوە زانستییەکاندا کەتینووی وەرگرتنی ئەم تاقیکردنەوە گرنگانە بوون، واڵاکرد. لەسەر بناغەی دووبارەکردنەوەی تاقیکردنەوەی ستیوارد لەسەر ڕووەکی دیکە وەك توتن و مەعدەنووس و تالیشك و چنار، ئەوەی نوێی ئەم ڕووەکانە یان لەڕێگەی بەکارهێنانی ناتوخمە خانەکانەوە، دەستکەوت. ئەمە لەجیهانی ڕووەکزانیدا ڕوویدا، بەڵام ئایا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت لەسروشتدا هاوتای دیکەی نییە؟ وەڵامەکە بەڵێیە.. هاوتەیەکی هەیەو لەڕووەکزانیدا بەسەوزە زۆربوونی ناتوخمی ناسراوە، کە لەڕێگەی چاندنی تۆوە نابێت، بەڵکو لەڕێگەی وەرگرتنی بەشێکی بچوك کە لەقەدەوە لقی لێبووبێتەوەو گۆپکەی ڕووەکە بنچینەکەی پێوە بێت و لەخاکێکی گونجاودا دەچەقێنرێت، بۆ ڕووەکێکی نوێی هاوچەشنی ئەو ڕووەکەی گۆپکەکەی لێوەرگیراوە گەشە دەکات، ئەمەش لەگوڵەباخ و ترێ و پەتاتەو قامیشە شەکردا.. هتد باوە.

بەڵام ڕووەکی ئۆرکید بەشێوەیەکی دیکەی سەیر زیاد دەکات، گۆپکەکە لەلوتکەی گەڵایەکی پێگەیشتووە بەهۆی باوە لێیدەبێتەوەو لەشوێنێکی دیکەی گونجاو بۆ ڕووەکێکی هاوچەشنی ڕوەکە دایکەکە، دەڕوێت. ئەمە لەجیهانی ڕووەکدا بەڵام لەجیهانی ئاژەڵاندا کەجیهانێکی ئاڵۆزترە ئایا کۆپی هاوچەشن بەهەمان ڕێڕەوی باوی ڕەوتی سروشتی زۆربوون، دەستدەکەوێت؟ وەڵام دەڵێین بەڵێ.. ئەو کردارە لەزانستی ئاژەڵدا بەناکامە زۆربوون لەمێروەکاندا ناسراوە یان پێی دەڵێن زۆربوونی لەبەرگرتنەوە لەمشەخۆرەکان و وردە زیندەوەراندا، یەکەمییان لەمێروولەو زەردەواڵەو مێرووی گەزۆدا، هەیە، دووەمییان لەسەرتاییەکانداو سێیەمیشیان لەگەڕوو بەکتریاو قەوزەدا هەیە. هەروەها وێنەی زۆربوونی لەبەرگرتنەوە لەڤایرۆسەکانیشدا هەیە، کەبەسیفەتی زیندوو نازیندووش لەهەمان کاتدا دەناسرێن، چونکە ڤایرۆس لەدەرەوەی لەشی زیندوو نا زیندووەو لەناو خانەدا تەنێکی زیندووە.

بەڵام ئەو وێنانەی ئەم جۆرە زۆربوونە لەزیندەوەراندا دەنوێنن، جیهانی مێرووەکانە. وا دەردەکەوێت ئەم مەسەلەی زۆربوونە لەم زیندەوەرانەدا بۆ پاراستنی جۆرەکەیان و مانەوەیان شێوازی زۆر پەرەسەندووی وەرگرتبێت بە بەراوردکردن لەگەڵ جیهانەکانی دیکەدا، هۆی ئەم پەرەسەندنەش بۆ دێرینی مێژووی بوونی مێرووەکان لەسەرگۆی زەوی کە بۆ 400 ملیۆن ساڵ پێش دەرکەوتنی مرۆڤ، دەگەڕێتەوە، لەو شێوە پەرەسەندووانەی زۆربوون لەجیهانی مێرووەکاندا، ناکامە زۆربوونە بۆ بەرهەمهێنانی مێرووی ناکام لەهەمان جۆر، هەروەها ناکەمە زۆربوون بۆ بەرهەمهێنانی نێرەو مێییەو بۆ بەرهەمهێنانی تێکەڵییەك لەنێرو مێ زۆربوونی کرمۆکەیی زایەندی لەهەندێك لەجۆرەکانی مێرووەکاندا.

ئەمەی دواییان لەجیهانی بایۆلۆژیادا بەسیفەتێکی دەگمەن دەناسرێت کەبریتییە لە بەکارهێنانی مێرووە دایکەکە چونکە کرمۆکەکان بۆ خۆراکەکەیان راستەوخۆ پشت بەشانەکانی دایکەکە دەبەستێت. بەشێوەیەکی گشتی ئەم جۆرە ناکامە زۆربوونە بۆ بەکارهێنانی تاکەکانی هەمان جۆر بەبێ پیتاندن بەهاوتای سەوزە زۆربوون لەجیهانی ڕووەکدا دادەنرێت، چونکە بناغەکەیان هەر یەکێکەو بریتییە لەزۆربوون بەهۆی خانەی ناتوخمییەوە.

بەڵام تاقیکردنەوەکەی زانا ستیوارد کە لەجیهانی ڕووەکەوە دەستیپێکرد چۆن لەسەر جیهانی ئاژەڵان بۆ دەستکەوتنی کۆپی هاو وێنەی بنچینەییەکە بەهۆی تەکنیکی تاقیگەییەوەو دەستێوەردانی مرۆڤەوە جێبەجێ دەکرێت.. ؟ لەزانکۆی ئۆکسفۆرد لەبەریتانیا د. جیەدون خۆی ئامادە کردو گشت پێداویستییەکانی کە لەئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەیدا یارمەتییان دەدا، دابینیکرد، ئەو تاقیکردنەوەیەی توشی سەرسوڕمانی کردین، ئەنجام زیندەوەرێکی هاووێنەی دایکەکە بەبێ پیتاندن یان یەکگرتنی توخمی هاتە دونیاوە.

زیندەوەرەکە بۆقێکی زیندووی تێرو تەواو بوو کە لەڕێگەی گۆڕینەوەی ناوکی هێلکەکە بەناوکی خانەیەکی ناتوخمی دروستبوو بوو.

د. جیەدون یانزە بۆقی لەکۆی 707 هەوڵ لەماوەی چەند ساڵێکدا، بەرهەمهێنا. بەم شێوەیە پەردە هەڵدرایەوەو دەروازەکان بۆچوونە ناو ڕێگەی زۆربوونی لەبەرگرتنەوە لەجیهانی ئاژەڵاندا. بەهۆی ئەفسوونی توانای سەرنج ڕاکێشانی ئەم تاقیکردنەوەیەو ئەو دەرئەنجامە سەرسوڕهێنەرانەی کەلێوەی پەیدا بوو، لەبەرئەوە وەك هەورە بروسکە دەرکەوت و تاقیگەو ناوەندە زانستییەکان لەدەوڵەتە پێشکەوتووەکاندا زۆر بەخێرایی وەریانگرت بۆ دووبارەکردنەوەی تاقیکردنەوەکەو پەرەپێدانی جێبەجێکردنەکانی لەسەر جۆرەکانی دیکە لەئاژەڵان بۆ ئاشکراکردنی سامانی هەڵگیراوی جیهانەکانی ژیان و چوونە ناو ڕێڕەوە شاراوەکانییەوە بۆ کردنەوەی نیشانەی ئەفسونەکانی.

هەروەها لەدایکبوونی مەڕە سکۆتلەندییەکە کە فراوانترین ڕاگەیاندنی لەسەر ئاستی نێو دەوڵەتی بەخۆوە بینی، کە کۆپیەکی هاوێنەی مەڕێکی دیکە بوو بەبێ ڕوودانی پیتاندن، ئەمانە ئەنجامی سروشتی ئەو پێشکەوتنانە بوون کە لەرێڕەوی تاقیکردنەوەکانی دوای سەرکەوتنی تاقیکردنەوەکانی د. جیردون، هاتە ئاراوە.

ئەم زیندەوەرە نوێیە کە کۆپیەکی هاو وێنەی بنچینەییەکەیە لەکێشانەی ڕەوتی سروشتی درکپێنەکراوی لای ئێمە تاکو ئێستا هیچ گۆڕانێکی لەخۆ نەگرتووە، لەهەمان کاتدا گۆڕانێک لەڕەوتی سروشتی باوو ناسراو لای ئێمە دێنێتە ئاراوە، چونکە تاقیکردنەوەی بۆڵەکان و مەڕە ئۆسکۆتلەندییەکە بەشێوەیەکی ناتوخمی پێشکەوتنێکی دەگمەن بوو لەجیهانی بایۆلۆژیدا.

کلۆنکردن و کۆپییە هاوونەکان

بنچینەی چیرۆکی کلۆنکردنی مەڕەکە ئەوە بوو د. ئایان و یلمۆت و کیس کامبل لەگەڵ تیمی توێژینەوە سکۆتلەندییەکە توانییان کۆپییەکی هاووێنەی مەڕەکە بێننە بەرهەم بەپشتبەستن بەخانەیەکی ناتوخمی وەك سەرچاوەیەك یان مادەیەکی سەرەتایی ئەم بەرهەمهێنانە، دەتوانین تیۆری ئەم دەستکەوتە زانستییە بەم شێوەیە بخەینەڕوو:- هەر خانەیەك لەخانەکانی لەشی ئاژەڵ یان مرۆڤ ژمارەیەکی تەواوی لەجینەکان یان مادە بۆماوەکان بۆ هەر سیفەتێك لەسیفەتەکانی زیندەوەر، تێدایە، بەپێچەوانەی خانە توخمییەکانەوە کەنیوەی ژمارەکەی تێدایەو بەیەککگرتنی هێلکەوتۆو ژمارەکەیان تەواو دەبێت. جیاوازییەکی دیکە ئەوەیە خانە ناتوخمییەکان خانەی تایبەتن بەپێست یان قژ یان دڵ یان گوان و ئەندامەکانی دیکەش، ئەم تایبەتمەندییەش ئەوە دەگەیەنێت جینە بەرپرسەکان لەئەندامەکانی لەش ئەوانەن کە بۆ جێبەجێکردنی فرمانە تایبەتییەکەیان، گوزارشتیان لێدەکرێت.

بەڵام جینەکانی دیکەش ڕۆڵیان هەیەو دەتوانرێت بەشێوەیەك وەسف بکرێن کە لەباری سڕبووندان. بەڵام جینەکانی خانە توخمیەکان لەدوای تەواوبوونی ژمارەکەیان بەیەککگرتن، دەستدەکەن بەتایبەتمەندبوون و خانە ناتوخمییەکان بەئاڕاستەی جیاواز بەرنامەڕێژ دەکات (وەك دووانەی کۆرپەلە، دابەش بوونی کۆرپەلە لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا بۆ دوو بەش).

یان گەشەپێدانی خانەی کۆرپەلە لەتاقیگەدا بۆ قۆناغێکی گەشەی دیاریکراوو پاشان دووبارە چاندنەوەی لەمنداڵدانی ژنێکدا لەلایەکی دیکەوە لەسەرەتای هەشتاکاندا توانرا جینێك یان زیاتری ئاژەڵێك لەپێکهاتەی بۆماوەیی هێلکەیەکی پیتێنراوی ئاژەڵێکی دیکەدا بچێنرێت، هەروەها تەنانەت جینە مرۆییەکانیش لەم کرداری گواستنەوانەدا بەکارهات لەپێناوی دەستکەوتنی سیفەتی بەرهەمهێنانی یان پزیشکی ئارەزوو ئەکراو، ئەم کارە لەوکاتەدا بەدووبارە ئەندازەکردنەوەی پێکهاتەی ئاژەڵێکی نوێ وەسف کراو ئێستا بەهەزارەی ئاژەڵە جین چاککراوەکان دەناسرێت، کە بەگواستنەوەی جینی هۆرمۆنی گەشەی مرۆیی بۆ هەندێك ئاژەڵ بۆ خێراکردنی گەشەکەیان، دەستپێکرد.

پەرەسەندنی تەکنیکەکانی کلۆنکردن هەر لەتاقیکردنەوە سەرەتاییەکانی زانستی کۆرپەلەوە کەئامانجی لێکۆڵینەوەی ئیشکالییەتی جیاکاری و تایبەتمەند بوونی خانەیی بوو لەکاتی دروستبوونی کۆرپەلەییدا بەیەکێك لەم دوو ڕێگەیە ئەنجامدرا:-

زیادکردنی کاتێك خانەکانی پاوەستانی لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا:

کۆرپەلە لەکۆمەڵێکی دیاریکراو لەخانە (2-12) خانە پێکدێت بەشێوەیەك هەر خانەیەکی تاك پێویستی بەوەیە پەرەبسێنێت و بۆ کۆرپەلەیەکی سەربەخۆ گەشە بکات، بەمەش ژمارەیەك کۆرپەلەی هاوشێوەمان دەستدەکەوێت لەڕووی پێکهاتەی بۆماوەییەوە لەبەرئەوەی هەموویان یەك بنچینەیان هەیە کەخانەیەکی پیتێنراوە.

ڕێگەی گواستنەوەی ناوکەکان

یەکەمجار ئەم ڕێگەیە هەردوو زانا یۆکزونك لەپەنجاکاندا جێبەجێیان کردو کۆرپەلەی وشکاوەکییەکانیان بەکارهێنا، کۆرپەلە لەدەرەوەی لەش دەبێت و ئیشی لەسەر دەکرێت و تاقیکردنەوەکانی لەسەر ئەنجام دەدرێت هەر دەرەوەش چاودێری گەشەکەی دەکرێت، ئەم ڕێگەیە لەلایەن زانا کوردن سالی 1968 پەرەپێدرا، تەکنیکی سەرەتایی ئەم ڕێگەیە

بریتییە لەلابردنی ناوك لەخانە پێتێنراوەكەو پاشان دەستكەوتنی ناوك لەخانەیەكی ناتوخمی كۆرپەلەیەكی گەورەو چاندنی ئەم ناوكە لەخانەی مێلكە پتێنراوەكەدا كەناوكەكەی لابراوە.

لەكاتی گەشەكردنی كۆرپەلەكەدا، زانیارییە بۆماوەییەكانی زیندەوەرەكە كە ناوكی خانە ناتوخمییەكەی لێوەرگیراوە، دەنوێنێت واتا لەڕووی بۆماوەییەوە كۆپییەكە لەو.

بایەخی ئەم تاقیكردنەوانە لەوەدا كۆدەبێتەوە خانە ناتوخمییەكان لەگەڵ تایبەتمەندێتییاندا گشت زانیارییە بۆماوەییەكان هەڵدەگرن بەڵگەش بۆ ئەم راستییە ئەوەیە توانای ئاڕاستەكردنی دروستبوونی كۆرپەلەیەكی تەواویان هەیە بەهەموو جۆرە شانە جیاوازەكانەوە، نەك تەنها جۆرێكی دیاریكراو كە ئەو خانە ناتوخمییە بنوێنێت كە ناوكەكەی گواستراوەتەوە.

ئەمەش خۆی لەخۆیدا ڕێگە دەدات بەدەستكەوتنی كۆرپەلەیەك كەپێكهاتە بۆماوەییەكەی وەك پێكهاتەی بۆماوەیی ئەو زیندەوەرە وابێت كە تاكە خانەیەكی ناتوخمی لێوەرگیراوە.

هەرچەندە ئەم تاقیكردنەوانە زۆر بەوردی ئەنجامدراون و پێشكەوتنێكی تەكنیكی گەورەش دەنوێنن، بەڵام ئامانجەكەیان تاكو ئاستێكی زۆر ئەكادیمی بوون، وە بەرهێنانیشیان بۆ مەبەستی جێبەجێكردن نەبوون. بەهۆی ئەم تاقیكردنەوانەوە تەكنیكە جێبەجێكراوەكانی زانستی كۆرپەلەزانی كە خۆی لەتەكنیكی منداڵانی بۆریدا دەنواند، بەرەو پێشەوە چوو پەرەیسەند، كە دەتوانرێت بەهۆی ئەم تەكنیكەوە مێلكەی زیندەوەرێكی شیردەر وەك مرۆڤ بۆ

دەرەوەی لەش وەربگیرێت و لەمیدیایەکی چاندنی دەرەکیدا واتا بۆری تاقیکردنەوە بپیتێنرێت و هەروەها تاکو قۆناغێکی دیاریکراو لەمیدیایەکی چاندندا گەشەی پێبکرێت و پاشان بۆ منداڵدان بگەڕێنرێتەوە. ئەم تەکنیکە ئاسۆی نوێی گرنگی والاکرد سەرەڕای بەکارهێنانە زۆرەکانی لەچارەسەرکردنی نەزۆکی لەمرۆڤدا، ئەم تەکنیکە زانستییە پێویستی بەشارەزایی زۆرو توانای بێ سنور هەیە، لەبەرئەم هۆیە ئەم تەکنیکە لەچەند تاقیگەیەکی زانستی دیاریکراو لەجیهاندا ماوەتەوە.

بەڵام کلۆنکردنی بەکتریا بەدەیەیەك پێش ئەو ئاڕاستەیەی سەرەوە کەوت کەنێستا باسمان کرد، ئەویش بەهۆی هۆکاری تەکنیکییەوە، کاتێك جینە گرنگەکان لەڕووی تەندروستییەوە وەك جینی ئەنسۆلین کە بۆ چارەسەری نەخۆشی شەکرە بەکاردێت لەمانگاو بەرازەوە بۆ بەکتریای هەوێن گواسترانەوە، سود لەم تەکنیکە وەرگیرا وەك هۆکارێکی بەرهەمهێنان یان کارگەیەکی بایۆلۆژی زیندوو بۆ بەرهەمهێنانی ئنسۆلین بەکەمترین بڕی تێچوون.

هەروەها جینی هۆرمۆنی مرۆیی دەتوانرێت بەبڕێکی تێچوونی کەم لەبەکتریا وەربگیرێت، بەشێوەیەك بەراورد ناکرێت لەگەڵ ڕێگە تەقلیدییەکانی پێشوو کەپشتی بەدەرکردنی دەبەست لەژێر مێشکە ڕژێنەکان. ئەو مەیموونانەش کە لە یەکێك لە ناوەندەکانی توێژینەوەی ئەمەریکی بە بێ پیتاندن و بە بێ ڕێگەی پێشوو کە ڕوونکرایەوە لە دایکبوون، ئەمانە نهێنی نوێمان لە نهێنییە ناکۆتاکان و ڕێکخستنە بێسنورەکان کە ژیان لە توێکانیدا حەشاری داون، ئاشکرا دەکات.

تاکو ئاستی وەرگرتنی ئەم هزرو دۆزینەوە نوێ و سەیرو سەمەرانە ڕونیبکەینەوە کە پڕن لە ڕەگەزەکانی ئارەزووی ئاشکراکردن و تاسە بۆ ئاشنابوون پێیان و چۆنێتی کاردانەوەیان لەسەر ئەقڵمان باس بکەین بەتایبەتی ئێمەی خۆرهەڵاتی وەك تاك و وەك کۆمەڵگەش دەگەڕێینەوە بۆ دەستەواژەیەك کە لەپێشەکی کتێبێکی زاسنتیدا نوسیوەمەو ئەو کتێبە لە چوارچێوەی (کتێبی گیرفان) لە بەغداد ساڵی 1990 بە ناونیشانی (مرۆڤ و بایۆلۆژیای هاوچەرخ) بڵاوبۆتەوە: دەستەواژەکەش بەم شێوەیەیە:-

"ئەو ململانێیەی کە لە سایەی زانستە هاوچەرخەکانەوە ڕووبەڕووی دەبینەوە، ململانێیەکی ڕاستەقینەیە لە ئاڕاستی ڕوانینی ئایندەماندا"

هەروەها تێیدا هاتووە "پێشکەوتنی زانستی لە خێراییە سەرسوڕهێنەرەکەیدا لە گەشەکردن و پێشکەوتنیدا بەحوکمی جوڵەی کۆمەڵگەکان، یاسایەکی بابەتییە، پێویستە لەسەر مرۆڤ لەم یاسایە تێبگات تاکو ئەو کاریگەرییە بێنێتە دی کە لە ڕێڕەوی واقیع و ڕوونکردنەوەی ڕوانینەکانیدا، لە پێناوی والاکردنی دەروازەی نوێی بەرفراوان لە ژیاندا، کردویەتی بەئامانجی.

چونکە دەستکەوتە زانستییە هەنوکەییەکان ئەو تۆوە یان ئەو ڕووەکە بچکۆلەیەیە کە گەشە دەکات و لقی لێدەبێتەوە و بەری سەیرو دەگمەن بە ئەقڵمان و ڕۆژگارەکەمان دەبەخشێت.

لەبەردەم ئەم ڕوانگەیەدا بۆ زانستەکانی ئایندە چۆن بڕوانینە دەستکەوتە بەپیت و بەرەوەکانی خەیاڵ لە بواری زانستی هاوچەرخ و پێشکەوتنە زانستیە گەورەکان کە ڕێڕەوی خۆیان لەجیهاندا دۆزیوەتەوە.

هەر لەم ڕوانگەیەوەو لەدوای ئاشنا بوونمان بەماهییەتی ئەو ڕووداوە سەیرو دەگمەنانەی لە جیهانی ئاژەڵاندا پەیوەندییان بەکلۆنکردنی بایۆلۆژییەوە، هەیە، مەسەلەکە بە پەیوەستی بەتاقیکردنەوەو پێشبینیکردنی ئەو کاریگەرییانەی لەسەر ئێمەی مرۆڤ بەجێیدەهێڵێت، دەمێنێتەوە. بە بۆچوونی ئێمە ئەم مەلسەنگاندنە لەدوو ئاڕاستەدا گیری خواردووە یان کۆبۆتەوە، ئاڕاستەیەکی پۆزەتیڤانەو ئاڕاستەیەکی نێگەتیڤانە. ئاڕاستە پۆزەتیڤەکەیان لەوەدایە ئاسۆی بەرفراوان والا دەکات و ئومێدی گەورە بۆ ئاشکراکردنی زیاتری نهێنییەکانی خانە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندییان بەجیهانی جینەکان و ترشە ناوکییەکانەوە، هەیە ، دێنێتە ئاراوە، چونکە نهێنی گەورەیان حەشارداوە، مەتەڵی گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان کە مرۆڤ بە دەستییەوە دەناڵێنێت پێویستی بە کلیلێکی کونکەر هەیە بۆ کردنەوەی ئەفسانەکانی و ئاشکراکردنی نهێنییەکانی کرداری زۆربوونی ڤایرۆسەکان کە تاکو ئێستا هۆکاری پێویست بۆ دەستەبەسەراگرتنییان ئەستەم بووە، ئەم نهێنیانە پێویستیان بەچوونە ناو قوڵایی زیاترو

کرانەوەی گەورەتر هەیە لە پێناوی شکاندنی قفڵەکانیداو شیکردنەوەی نیشانەکانیدا. هەروەها لەلایەنە پۆزەتیڤەکانی دیکە ئاسۆکان بۆ دابینکردنی خۆراکی دانیشتوانی سەر زەوی، واڵا دەبن، لەڕێگەی بایەخدان و هێشتنەوەی ئەو سیفەتانەی بەرهەمهێنان کە بەوە دەناسرێن سیفەتی باشن و توانای زۆریان هەیە، لەو گیانەوەرو رووەکانەی بە بەرهەمهێنەر دادەنرێن. هەروەها ئەم تاقیکردنەوانە دەروازەی لەبەردەم دۆزینەوەی یان زیاترکردنی بەرهەمهێنانی دەرمانە پزیشکییەکان کە ئەستەمی بایۆلۆژی دەبێتە ڕێگر لە بەدرەم بەرهەمهێنانیاندا، واڵا کرد.

بەڵام کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی ئەم بەرهەمە زانستییە وەك هەر دۆزینەوەیان داهێنانێکی زانستی دیکە کە مرۆڤ بەدەستی هێناوە، لەگەڵ خۆیدا کۆمەڵێك کێشەی نێگەتیڤی هەڵگرتووە کە زیان بەمرۆڤ و مرۆڤایەتی دەگەیەنن، بەڵگەشمان بۆ ئەمە دۆزینەوەی تەقەمەنی و فڕۆکەو چەکی ئاوکییە. بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێت ئەم دۆزینەوەیە خزمەتی مرۆڤایەتی نەکردووە، بەڵکو خزمەتی کردووەو بەردەوام باشترین دەستکەوتیشی پێشکەش دەکات.

بەشێوەیەکی گشتی ئەو ترس و ناڕامییانەی ڕێڕەوی ئەم تاقیکردنەوانەی تەنیوە وەك کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی بۆ سەر مرۆڤ، پەیوەستە بەنەگەری بەکارهێنانەکانییەوە لەبوارە نادوستەکانی زانستداو جێبەجێکردنی لەسەر مرۆڤ و زیندەوەرە زیندووەکانی دیکە بۆ ئامانجی نازانستی و نا مرۆڤایەتی. بەڵام ئەقڵی مرۆیی کە لەماوەی چەند دەیەیەکی کەمی ڕابوردوودا زۆر بەخێرایی پێشکەوتنەکانی پێشکەشکرد، بە بەراوردکردن لەگەڵ سەدەکانی پێشوودا، ڕوانینێکی نوێ و تیشکی ڕووناکییەکی نوێ و گۆشەنیگایەکی نوێی بەگشت زانستەکان بەخشی، کەمژنە بەخشی داهێنان و هەژاندنی هەموو بەشێکە لەکێڵگەکانی مەعریفەو زانین، ئەمەش ڕوودانی ڕێنسانسێکی ڕاستەقینە لەسەردەمەکەماندا ئاسان دەکات.

بەڵام مەسەلەکان بە پەیوەستی بەلۆجیکی گشتی ئەقڵی مرۆڤی هاوچەرخەوە ماونەتەوە. لەلای هیچ کەسێکیش پەنهان نییە ئەم ئەقڵە تواناو دانایی خۆی تاکو ئێستا بۆ باوەشکردن بەژیانداو پارێزگاریکردنی لەسەر ئەم هەسارەیە کە بەجوانییەکانی ژیان نەخشکراوە، سەلماندوە. بەڕای من ئەم ئەقڵە پێشکەوتووە کەدرکی بەمەترسییەکانی قۆرغ کردنی ژینگەو کارەساتەکانی بەهۆی پیسبوونی ژینگەوە ڕوودەدەن، کردووە، لەدوای ئەوەی درکی بەمەترسییەکانی بڵاوبوونەوەی چەکە ئاووکی و چەکە کۆکوژەکان لەمادە کیمیاوی و بایۆلۆژییەکان، کرد. مرۆڤ لەدوای ئەم درکپێکردنە کاریکرد بۆ ڕێگەگرتن لەبەکارهێنانی لەچوارچێوەیەکی نێو دەوڵەتیدا.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت ئەقڵی مرۆیی هەمیشە ئارەزووی کاری باش و ڕێکخستن و ڕێکوپێکی دەکات لە دەسەڵاتگرتن بەسەر ئەو مەسەلانەی هەڕەشە لەمەسەلە گشتییەکانی مرۆڤایەتی دەکەن.

لەبەرئەوە خاوەنی ئەم سامانە بەهیچ نرخێك ناخەملێنرێت کە مرۆڤەو هەڵگری بڵێسەی ڕەوشتەو لەتوانایدایە پێشکەوتنە بایۆلۆژییە نوێیەکان و پێشکەوتنەکانی ئایندەی ئەم زانستەو زانستەکانی دیکە لەچوارچێوە دروستەکەی خۆیدا دابنێت و بیخاتە سەر ڕێگا دروست و ڕێڕەوە ئاسودەکەیی و هێڵە هاوسەنگەکەی وەك ڕێزگرتنێك بۆ ژیان و پایەدانانێك بۆ شارستانی و خزمەتی مرۆڤایەتی.

بەڕێز دکتۆر جەرجیس ئەم وتارەی بە عەرەبی بۆ ناردین

بەڕێز سۆزان جەمال بۆی کردین بە کوردی

نەخۆشی زمانەکانی دڵ

Valvular Heart Disease

ئومێد فایەق قەرەداخی
کۆلیژی پزیشکی - زانکۆی سلێمانی

زمانەکانی دڵ چین؟

بۆ وەڵامدانەوەیەکی دروستی ئەم پرسیارەو بۆ تێگەیشتن لەخودی نەخۆشیەکانیش، کەلێرەدا دەمانەوێت قسەی لێوە بکەین، لەڕاستیدا پێویستە بگەڕێینەوە بۆ توێکاریو کارئەندام

زانی ئەم پێکهاتانەو پەیوەندیان بەتوێکاری گشتی دڵو لولە گەورەکانی خوێنەوە.

دڵ بۆ خۆی ئەندامێکی پەمپ ئاسایەو لەدوو نیوەی تاڕادەیەک یەکسان پێکهاتووە. هەندێک نیوەی لای چەپ بەدڵی چەپو نیوەکەی دیکەی بەدڵی ڕاست ناوزەند دەکەن، هەریەک لەم دوو نیوەیەش لەگوێچکەلەو سکۆڵەیەک پێکهاتووە، ئەمانیش پێکهاتەی شێوەی ژووریـن و لەهەر لایەکی دڵدا لەڕێگای زمانە تاجیەکانەوە لەیەکتر جیادەکرێنەوە بەشێوەیەک کەتەنها ڕێگا بەچوونی خوێن دەدەن لەگوێچکەلەوە بۆ سکۆڵەو لەباری ئاساییدا هەرگیز ڕێگا نادەن بەپێچەوانە گەڕانەوەی خوێن، ئەم فرمانەش بەپێی گۆڕانە فیسیۆلۆژیەکانی نێو دڵ ڕێك دەخرێت، بۆ وێنە زمانەکان لەکاتی بەرزبوونەوەی کرژە فشاری خوێندا (Systolic pressure)، کەپەستانی نێو سکۆڵەکان زیاد دەکات، دادەخرێن، لەهەمان کاتدا چوونی ئەم زمانانە بۆ نێو گوێچکەلەکان بەهۆی دەزولەی بچوکی ماسولکەییەوە، کە بە پەتەژێیەکان ناسراون، بەربەست دەکرێت ئەم پەتەژێیانە (chorde tendinae) لەسەرێکیانەوە نوساون بەلێوارە بەرەڵاکانی زمانەکانەوەو لەخوارەوەش سەرەکەی دیکەیان بەماسولکە گۆییەکان (Papillary muscles) ی ناوپۆشی سکۆڵەکانەوە نوساوە.

ئەم ماسولکانە لەکاتی کرژی فشاری سکۆڵەدا کرژ دەبن و لەکاتی خاوبوونەوە فشاردا (Diastolic pressuer) خاو دەبنەوە.

خوێنی پاڵنراو لەلایەن سکۆڵەی لای ڕاستەوە دەچێتە سییە خوێنبەرەوە لەڕێگای زمانەیەکی سیانی نیمچە بازنەییەوە کەپێی دەڵێن - سیە زمانەی نیمچە بازنەیی. بەهەمان شێوە خوێنی پاڵنراو لەلایەن سکۆڵەی چەپەوە لەڕێگای زمانەی نیمچە بازنەیی شاخوێنبەرەوە دەچێتە شاخوێنبەرەوە. هەریەك لەم دوو زمانەیە لەسێ پەڕە یان گەڵا پێکهاتوون، ئەو پەڕانەش بۆ خۆیان لەبەستەرە شانەی فایبەری پێکهاتوون کەبەتوێژاڵێکی تەنك لەناوپۆشە خانە ڕووپۆش کراون. ئەم خانانە لەدیووی ناوەوە لەگەڵ ناوپۆشی دڵداو لەدیووی دەرەوە لەگەڵ ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بەردەوامن.

*نەخۆشییەکانی زمانەی تاجی (دووانی) کامانەن؟

زمانەی تاجی (دووانی) (Mitral valve) گوێچکەلە سکۆڵە زمانەی لای چەپی دڵەو لەدوو پەڕە پێکهاتووە، ئەم پەڕانە لەبنکەکەیاندا نوساون بەو ئەڵقە فایبەرییەی کەدەوری دەرچەی نێوان گوێچکەلەو سکۆڵەکەی ئەم لای دڵی داوە و لەسەرە بەرەڵاکەیاندا نوساون بەپەتەژێیەکانەوە.

فرمانی ئەم زمانەیە دەست بەسەراگرتن و ڕێکخستنی چوونی خوێنە لەگوێچکەلەی چەپەوە (Left atrium) بۆ سکۆڵەکەی هەمان لا (Left untricle) ئەو نەخۆشیانەی کە ئەم زمانەیە دوچاریان دەبێت بریتین لە:

ا-تەسکبوونەوەی زمانەکە (Mitral stenosis)

ب-پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن پیایدا (Mitral regurgitation).

ج-شۆڕبوونەوەی زمانەکە (Mitral prolapse).

تەسکبوونەوەی زمانەی تاجی (دووانی) چییە؟ هۆکارەکانی کامانەن؟

برتییە لەبەربەستکردنی دەورانی خوێن لەگوێچکەلەی چەپەوە بۆ سکۆڵەکەی هەمان لا بەدەرچەی ئەم زمانەدا تاڕادەیەکی بەرچاو.

تەسکبوونەوەی ئەم زمانەیە لەزۆربەی دۆخەکانیدا بنچینەکەی بریتییە لەزمانە هەوی ڕۆماتیزمی (Rheumatic Valvulitis) دڵ، ئەگەر چی هەندێك جار لەهۆکاری دیشەوە سەرچاوە دەگرێت، وەك

1-بەد دروستبوونی زگماکیانەی زمانەکە، ئەم دۆخە یان زیاتر لەمنداڵاندا دەبینرێت.

2-ناو پۆشە هەوی دڵ بەهۆی دردەوە.

3-ڕەقبوونی پەڕەی زمانەکە لەپیراندا.

4-نەخۆشی نیشتنی ئەمایلۆید لەزمانەکەدا.

5-جومگە سۆی ڕۆماتیزمی.

6-نەخۆشی هەنتەر - هیرتەر (Hunter – Hurter disease)

7-هەندێك دەرمانی وەك میثیسیرمايد (Methysermide) ئەم دەرمانە بۆ ڕێگاگرتن لە لایەشەی سەر (Migraine) بەکاردەهێنرێت یان بۆ دەست بەسەراگرتنی سکچونێك کەپەیوەستە بە شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرسەوە.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێکرد نەخۆشی ڕۆماتیزمی دڵ بلاوترین هۆی تەسکبوونەوەی زمانەی تاجی (دووانی)یە بەجۆرێك کەنزیکەی 50٪ی هەموو ئەوانەی ئەم زمانەی دڵیان تەسك بووەتەوە پێشتر نەخۆشی ڕۆماتیزمی دڵیان تێدا دەست نیشان کراوە.

*فیسیۆلۆژیای نەخۆشیەکە چۆنە؟

بۆ نمونە، تای ڕۆماتیزمی دەبێتە هۆی پێکەوە نوسانی پەڕەکانی زمانەکەو پەتەژێیەکان بەوەش دەرچەی نێوان گوێچکەلەو سکۆڵەکە ڕەحەتی ئاسا تەسک دەبێتەوە. ئەم تەسک بوونەوەیەش دەورانی ئاسایی خوێن بەزمانەکەدا بەربەست و ستووردار دەکات، لەئەنجامدا پەستانی گوێچکەلە بەرز دەبێتەوەو قەوارەکەشی زیاد دەکات. زیادبوونی پەستانی خوێن لەگوێچکەلەی چەپدا کارێك دەکات کەپەستانی نێو سییە خوێنهێنەرەکانیش بەرز بێتەوەو بەردەوام بوونی ئەم بەرزە پەستانەش هۆکارێکی باش دەبێت بۆ گەورەبوونی خوێنبەرەکانی سی، کەبۆ خۆی فاکتەرێکی دیاری بەرزە پەستانی خوێنە لەسییە سوڕی خوێندا، کەبەسوڕی بچوکی خوێن ناوزەند کراوە، ئەو بەرزە پەستانەش ڕەنگە ببێتە هۆی چەند خوێن بەربوونێکی کەمو لەئەنجامیشدا هیمۆسایدرین دەنیشێت و پاشان گرێچکەی وردی ئێسك ڕەنگە لەسیدا دروست ببێت.

لەڕاستیدا هەموو ئەو نەخۆشانەی ئەم زمانەی دڵیان تەسك بۆتەوە لەمەترسیدان؛ مەترسی دروستبوونی مەیووی لەگوێچکەلەی چەپداو مەیووی یان هەر پێکهاتەیەکی دی کە لەتوانایدا هەیە دەورانی خوێن لەلولەکانی خوێندا بەربەست بکات بەتایبەتی لەو نەخۆشانەدا کەلێدانی گوێچکەلەی دڵیان خێراو نەگونجاوە لەگەڵ سکۆڵەدا.

*سکاڵاکانی نەخۆش کامانەن؟

زمانەی تاجی لەباری ئاساییداو لەکاتی خاوبوونەوەدا تیرەکەی نزیکەی 5سم دەبێت، بەڵام لەدۆخی توندو دژواری ئەم نەخۆشیەدا تیرەکەی بۆ 1سم یان کەمتر بچوك دەبێتەوە. لەڕاستیدا نەخۆش تا ئەو ساتەی تەسکبوونەوەکە ئەگاتە ئاستێکی مامناوەند (نزیکەی 2 سم یان کەمتر) نەخۆش هەست بەهیچ سکاڵایەك ناکات، سەرەتا سکاڵاکان تەنها لەکاتی ماندبووندا ڕوودەدەن ئەگەرچی لەباری توندی نەخۆشییەکەدا گوێچکەلەی چەپ بەشێوەیەکی هەمیشەیی پەستانەکەی بە بەرزی دەمێنێتەوەو کاریێ دەکات، کەتەنانەت لەکاتی حەوانەوەشدا سکاڵاکان هەستیان پێ بکرێت تەسکبوونەوەی زمانەی تاجی دوورانی دەشێت هەریەکێك لەم سکاڵایانەی خوارەوە بخوڵقێنێت:-

1-بێ توانایی کارکردن و زوو ماندوبوون بەهۆی زیادبوون و بەرەو پێشچوونی لەسەرخۆی هەناسە توندیەوە. هەناسە توندی لەکاتی پاکێشان (orthopnoea) هەروەها لەشەودا (paroxismal noctural dyspnoea) ڕەنگە لەگەڵ دەست پێکردنی لێدانی خێراو نەگونجاوی گوێچکەلەدا (Atrial Fibrillation) یان لەژانی دووگیاندا گەشە بکات. هەروەها بەهۆی کەمی خوێنی پاڵنراو لەخولەکێکداو زیادنەبوونی لەکاتی جوڵەو ماندوبووندا، گەشەنگ بوون دێتە ئاراوە، ئەم سکاڵایەشە جیاکەرەوەیەکی باشی تەسکبوونەوەی توندو دژواری زمانەکەیە.

2-زیادبوونی ئەگەری توشبوونی سنگ بەدرمەکان، کەپەیوەندییان بەهەڵئاوسانی سییەکان و خراپ بوونی هەناسە تودنیەوە هەیە.

3-کۆکەی خوێناوی (Haemoptysis) کەبەهۆی هەڵئاوسانی یان مردنی بەشێکی سییەکانەوە یان بەهۆی توشبوونی سنگ بەدرمەکان یان پچڕانی خوێنهێنەرە فراوانبووەکانی بۆری هەواوە ڕوودەدات.

4-ئاوسانی سییەکان و سست بوونی لای ڕاستی دڵ (Right Heart Failure) لەوەشەوە هەڵئاوسانی سك و لاق و قولەپێ.

5-سنگە دڕێ (Anggina) ڕەنگە لەئەنجامی بەرزبوونەوەی پەستانی سکۆڵەی لای ڕاستەوە یان بوونی مەیووی یان هەر بەربەستکەرێکی دی لەخوێنەبەرە تاجیەکانی دڵدا (Coronary arteries) ڕوودەدات.

6-دروستبوونی مەیووی یان هەر مادەیەکی بەربەستکەر لەسوڕی گەورەی خوێندا، کە لەسکۆڵەی چەپەوە سەرچاوە دەگرێت؛ ئەم گرفتە لەنزیکەی 20٪ ی تێکڕای نەخۆشەکاندا بە بەکارهێنانی دژە مەیوییەکانیش چارەسەر ناکرێت، هەروەك لە 25٪ ی چارەسەرکراوەکاندا دووبارە سەرهەڵدەداتەوە. لەڕاستیدا نزیکەی 50٪ ی هەموو ئەم بەربەستکەرانە لەخوێنبەرەکانی دەماغدا ڕوودەدەن کەڕەنگە ببنە هۆی توشبوون بەجەڵتەی دەماغ (Cerebrovascular accident).

7-کۆنیشانی ئۆرتنەر (Ortner's syndrome) لەکاتی دۆخی توندودژواری تەسکبوونەوەی زمانەکەدا دەبینرێت. لەم کۆنیشانەدا فراوان بوونی خوێنبەرەکانی سی یان

گوێچکەلەی چەپ ڕەنگە ببنە هۆی پەستاوتنی دەماری گەڕاوەی سندوقی دەنگ (Recurrent laryngeal nerve) بەوەش کەسی توشبوو دەنگی گڕ دەبێت.

•نیشانەکانی نەخۆشییەکە کامانەن؟

زمانە تەسک بووەکە وا دەکات کەخاڵی بوونەوەی گوێچکەلەی چەپ کاتێکی زیاتر بخایەنێت و ئەوەش وادەکات کەپەڕەکانی زمانەکە لەسەرەتای کرژە فشاردا هەر بەکراوەیی بمێننەوە، پاشان لەگەڵ دەنگێکی نائاساییی بەرزدا دادەخرێن (دەنگی یەکەمی دڵە). دواتریش ڕۆشتنی شێواو و هوڕژمی خوێن لەگوێچکەلەوە بۆ سکۆڵەکە بەهۆی کرانەوەی لەپڕی زمانەکەوە دەبێت دەبێتە هۆی پەیدابوونی مرەمرێکی نزم لەکاتی خاوبوونەوەی سکۆڵەدا.

زیادبوونی بەرزە پەستانی سییە سوڕی خوێن دەتوانرێت لەڕێگای هەستکردن بەو لێدانە نائاساییانەوە دیاری بکرێت کە لەلای چەپی سنگداو لەو لای کۆڵەوە (Steinum) تێبینی دەکرێت، ئەوەش بەهۆی گەورەبوونی قەوارەی سکۆڵەی لای ڕاست یان بەهۆی بەرەو پێشەوەهاتنی دڵەوە لەئەنجامی فراوان بوونی گوێچکەلەی چەپەوە ڕوویداوە. بەرزە پەستانی سییە سوڕی خوێن دەبێتە هۆی بەرزبوونی دەنگی دووەمی دڵ.

•ڕێگاکانی پشکنین بۆ دیاریکردنی نەخۆشییەکە:-

جگە لەسود وەرگرتن لەنیشانەو سکاڵاکان، پزیشکی پسپۆڕ دەتوانێت بۆ دڵنیابوون لەنەخۆشییەکە ئەم پشکنینانەش بۆ نەخۆش ئەنجام بدات:

1-هێڵکاری کارەبایی دڵ (ECG) : لەم پشکنینەدا دەتوانرێت لەکاتی بوونی نەخۆشییەکەدا تێبینی ئەمانە بکرێت:

ا-گەورەبوونی گوێچکەلەی چەپ، کەدەبێتە هۆی دووفاق بوونی شەپۆلی ا .

ب-گەورەبوونی سکۆڵەی ڕاست، کە دەبێتە هۆی لادانی تەوەرەی کارەبایی دڵ بۆ لای ڕاست.

2-وێنەگرتنی سنگ بەتیشکی X : ئەم پشکنینە نیشانی دەدات، کەگوێچکەلەی چەپ گەورە بووە بەبێ ئەوەی سکۆڵەکەی هەمان لا گەورە بووبێت، هەروەها دەری دەخات کەخوێنبەرە سەرەکییەکانی سیی و سکۆڵەی لای ڕاستیش لەقەوارەدا گەورە بوون، ڕەنگە ئەوەش نیشان بدات کەسیییە خوێنهێنەرەکانی سەرەوە چۆن گەورەبوون، ئەوەش بەڵگەیەکی بەرزە پەستانی خوێنە لەو لولانەدا.

3-هێڵکاری سەدای دڵ: (Echocandiography):

باشترین ڕێگای پشکنینە کەدەتوانرێت نەخۆشییەکەی پێ دیاری بکرێت، و لەهەمان کاتدا توندی تەسکبوونەوەکە دەردەخات و زانیاری تەواو لەمەڕ تۆێکاری زمانەکە دەخاتە پێش چاو. لەم پشکنینەدا دەتوانین ببینین کە:

ا-پەڕەکان ئەستور بوون و ناجوڵێن.

ب-ڕووبەری زمانەکە کەم بووەتەوە.

ج-تێکڕایی پڕ بوونی سکۆڵەی چەپ لەکاتی خاوبوونەوە فشاردا کەمی کردووە.

4-قەستەرەی دڵ (Cardia catheterization):

ئەم ڕێگایە بۆ پشت ڕاستکردنی توندی دۆخی تەسکبوونەوەکە بەکاردەهێنرێت، ئەوەش لەڕێگای پێوانەکردنی جیاوازی پەستان دەبێت لەنێوان سکۆڵەو گوێچکەلەی چەپدا.

5-دۆپلەر

یاریدەدەر دەبێت لەدەرخاندنی توندی نەخۆشییەکەداو زانیاری سەبارەت بەدۆخی ڕەق بوونی پەڕەکانی زمانەکەو گەورەبوونی قەوارەی گوێچکەلەی شچەپو بەرزە پەستانی سییە خوێنبەرەکان و جیاوازی پەستانی نێوان سکۆڵەو گوێچکەلەی چەپیش دەدات بەدەستەوە.

***دەست نیشان کردنە جیاوازەکان:-**

مەبەست لەو دۆخانەی نەخۆشی‌یە جیاوازەکانە، کە ڕەنگە لەگەڵ تەسکبوونەوەی ئەم زمانەی دڵدا لەساتی دەستنیشان کردندا تێکەڵ بکرێن. ئەم نەخۆشیانە ڕەنگە نیشانەی هاوشێوەی تەسکبوونەوەی زمانەی تاجی دووانی دروست بکەن، بەڵام لەڕێگای هێڵکاری سەدای دڵەوە دەتوانرێت جیابکرێنەوە. لەوانە:

1-پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەزمانەی تاجی دووانیدا (Mitiral regurgitation).

2-کەموکوڕی بەربەستی نێوان دوو سکۆڵەکە، لەم دۆخەی نەخۆشیدا.

قەوارەی خوێنی هاتوو لەگوێچکەلەی چەپەوە بۆ سکۆڵەی هەمان لا لە کاتی خاوبوونەوەی سکۆڵەکاندا زیاد دەکات.

3-مرمەری ئۆستین. فلینت (Austin – Flint murmur)

4-تەسکبوونەوەی زمانەی تاجی سیانی لای ڕاستی دڵ (Tricuspid stenosis).

5-کەموکوڕی بەربەستی نێوان گوێچکەلەکان، لەم بارەدا دەورانی خوێن لەکاتی خاوبوونەوەی سکۆڵەکاندا، لەگوێچکەلەی ڕاستەوە بۆ سکۆڵەکەی هەمان لا، بەزمانەی سیانیدا زیاد دەکات.

6-مرە مری کاری – کوومب (Carey- coombs- murmur).

7-لینجە گمۆڵی گوێچکەلەی چەپ (L.A. myroma) جۆرێکە لەشێرپەنجەی دڵ بەتایبەتی لای چەپی دڵ و توشی بەربەستی نێوان دوو گوێچکەلەکە دەبێت.

هەندێك سکاڵای وەك تا، ئازاری جومگەکان و بێ هۆشبوونی لەپڕ دروست دەکات؟

***چارەسەری نەخۆشی توشبوو بەتەسکبوونەوەی زمانەی دووانی دڵ چۆن دەکرێت؟**

لەڕاستیدا ئەو نەخۆشانەی کە سکاڵایەکی کەمیان هەیە پێویستە لەڕێگای وەرگرتنی دەرمانەوە چارەسەر بکرێن. چارەسەر بەدەرمانیش بەم شێوە دەبێت:

1-دیجۆکسین (Digoxin) بەکاردێت بۆ دەست بەسەراگرتنی تێکڕای لێدانەکانی سکۆڵەو کەم کردنەوەی وەڵامەکانی بۆ لێدانی خێراو نەگونجاوی گوێچکەلە.

2-میز ڕوونکەرەوەکان (Diuretics) بۆ چارەسەری هەڵئاوساوی سیەکان و هەناسە توندی بەکاردێت.

3-دژە مەیینەکان (Antico agulants)، بایەخی بەرچاویان هەیە لەکەمکردنەوەی مەترسی مەیووی لەخوێنبەرەکاندا.

4-دژە زیندەکان (Antibiotics). ئەم دەرمانانە چ بۆ خۆپاراستن و چ بۆ چارەسەر سودێکی گەورەیان هەیە، بۆ وێنە پێنسلین لەدژی سەرهەڵدانەوەی تای ڕۆماتیزمی دەدرێت بەو نەخۆشانەی لەخوار 21ی ساڵی تەمەنەوەن، هەروەها ئەمۆکسیسیلین یەك کاتژمێر بەر لەددان کێشان دەدرێت بۆ ڕێگاگرتن لەتوشبوون بەناوپۆشەسۆی دڵ، کە ڕەنگە هەندێك جار هۆکاری تەسکبوونەوەی زمانەکە بێت.

لەگەڵ هەموو ئەمانەدا دەبێت لەوە دڵنیابین کەچارەسەری بنەڕەتی ئەم نەخۆشییە بریتیە لەڕێککردنەوەی زمانەکەو جیاکردنەوەی یان گۆڕینی لەڕێگای نەشتەرگەییەوە. دیارە بڕیاردان بۆ ئەنجامدانی ئەم دوو ڕێگا بنەڕەتیە کاتێك دەبێت کە:

1-سکاڵاکانی نەخۆش پاش وەرگرتنی دەرمانەکانیش هەر بەردەوام بێت.

2-هەڵئاوساوی سیەکان چاك نەبوون، یان

3-بەرزە پەستانی خوێن لەسییە سوڕدا ڕووەو گەشەو زیادبوون چووە یان کاتێك لەڕێگای ئەستەری دڵەوە یان هێڵکاری دۆپلەری سەدای دڵەوە ئەوە دەستنیشانکرا کەڕووبەری زمانەکەو بۆ نزیکەی کەمتر لە 1سم تەکسبووەتە.

نەشتەرگەری جیاکردنەوەی پەڕەکانی زمانەکە (Valvotomy) یان ڕێککردنەوەی زمانەکە (Valvoplasty) لەڕێگای باڵۆنەوە کاتێك گونجاون، کەزمانەکە هێشتا جوڵاو بێت و لەکاتی داخراندا خوێن پیایدا پێچەوانە نەڕواتەوە هەروەها ڕەقیش نەبووبێت، ئەگەر هاتوو یەکێك لەو سێ مەرجەی تێدا نەبوو ئەوا پێویستە نەشتەرگەری گۆڕینی زمانەکەی بۆ ئەنجام بدرێت.

*پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەزمانەی تاجی دوانیدا چیە؟ هۆکانی کامانەن؟

ئەم نەخۆشییە بریتیە لەپاڵنانەوەی خوێن لەسکۆڵەوە بۆ گوێچکەلەکە لەلای چەپی دڵدا، لەکاتی کرژبوونی سکۆڵەداو بەهۆی پەککەوتەیی زمانەکەی نێوانیانەوە واتە زمانەی تاجی دووانی.

تای ڕۆماتیزمی هۆکارێکی گرنگی ئەم نەخۆشییەیە بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا زانراوە کەمزۆر هۆکاری دی هەن و دەبنە هۆی ئەم گرفتەی دڵ. توێژینەوەکان دەریان خستووە، کەلەباری بوونی تای ڕۆماتیزمیدا زمانەی دووانی لەهەمان کاتدا تەسکیش دەبێتەوەو پێچەوانەش خوێنی پیا دەگەڕێتەوە، ئەمە لەکاتێکدایە، کەئەو دۆخانەی نەخۆشیەکە، کەتەسکبوونەوەی لەگەڵ نیە بەزۆری لەنەخۆشی و فاکتەرێکی دیکەوە سەرچاوەی گرتووە نەك تای ڕۆماتیزمی. بۆ وێنە لەڕۆژگاری ئێستاماندا شۆڕبوونەوەی زمانەکە (Mitral Prolapse) باوترین هۆی پێچەوانە گەڕانەوەی خوێنە بەزمانەی دووانی دڵدا، هەروەك نەخۆشی کەم خوێنی و مردنی ماسولکە گۆییەکانی ناو سکۆڵەکان و فراوان بوونی سکۆڵەی چەپیش هۆکاری دیاری ئەم نەخۆشیەن. لەڕاستیدا هەریەك لەم هۆیانەی خوارەوە ڕەنگە ببنە هۆی گەشەکردن و دەرکەوتنی نەخۆشییەکە:

أ-گرفتە زگماکیەکان، کە ئەم دۆخانەی نەخۆشی دەگرنەوە:

1-گەورەبوونی قەوارەی ماسولکەکانی دڵ.

2-نەخۆشی بەستەرە شانەکانی دڵ، لەوانە، کۆنیشانی ئەهلەر دانلۆس (Ehler- Danlos syndrome)، کۆنیشانی هیرلەر (Hurler's sy.)، کۆنیشانی مارفان (Marfan's sy.) و شکستە دروست بوونی ئێسك.

3-تەسکبوونەوەی زگماکی زمانەکە.

4-هاتنە خوارەوەی پێکهاتەی زمانەکە.

5-کۆنیشانی تەواو گەشەنەکردنی لای چەپی دڵ.

6-سەرچاوە گرتنی نائاسایی خوێنبەری تاجی چەپ لەسیە خوێنبەرەوە لەبری ئەوەی لەشوێنی ئاسایی خۆیەوە واتە لەڕەگی شاخوێنبەرەوە سەرچاوە بگرێت.

ب-هۆکاری وەرگیراوەکان، وەك:

1-نەخۆشی خوێنبەرە تاجیەکان وەك سنگە دڕێ و جەڵتە Muyocardial infarction.

2-پچڕان یان نائاسایی بوونی پەتەژێیەکان.

3-ناوپۆشە هەوی دڵ بەهۆی بەکتریاوە.

4-ڕەقبوونی ئەو ئەڵقە فایبەرییەیی لەنێوان گوێچکەلەو سکۆڵەدایەو زمانەکەی پێوە نوساوە.

5-نەخۆشی زمانەی شاخوێنبەر.

6-پاش نەشتەرگەری دڵ.

7-جومگە هەوی ڕۆماتیزمی (Rheumatoid arthritis)

8-هەوکردنی بڕبڕەی پشت (Ankylosing spondylitis)

9-ڕەق بوونی پێست (Scleroderma).

10-دەردە گورگانە (lupus erythematous)

11-لینجە گەمۆڵ.

12-نەخۆشی کاواساکی (Kawasaki).

لەڕاستیدا زمانەی تاجی دووانی لەچەند بەشێك پێکهاتووە؛ پەرەکانی زمانەکە، پەتەژێیەکان، ئەڵقە فایبەریەکە، ماسولکە گۆییەکان و ئەو بەشەی دڵە ماسولکە کەماسولکە گۆییەکانی پێوە نووساوە. جا پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەم زمانەدا دەرئەنجامی گرفتێکە کە لەتوێکاری یان فرمانی ئەم پێکهاتانەدا گەشە دەکات.

*فیسیۆلۆژی نەخۆشیەکە چۆنە؟

لەباری درێژخایەنی نەخۆشیەکەدا ئەو بەشەی خوێنی پاڵنراو لەلایەن سکۆڵەی چەپەوە کەدەگەڕێتەوە نێو گوێچکەلەکە ڕادەی گەورەبوونی گوێچکەلەو سکۆڵەکەی لای چەپ نیشان دەدات. سکۆڵەی چەپ بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ قەوارە زیادبووەکەی خوێندا (کە لەبری پاڵنان بۆ ناو شاخوێنبەر گەڕاونەتەوە گوێچکەلەو جارێکی دی لەکاتی خاوبوونەوەی سکۆڵەدا دێنەوە خوارێ) هەوڵی فراوان بوون دەدات. و لەهەمان کاتدا دیوارەکەشی ئەستوورو ئەستورتر دەبێت بۆئەوەی یاریدەی هێشتنەوەی فرمانە میکانیکیەکەی بدات. ئەم خۆگونجاندنە وا دەکات کەسکۆڵە لەکاتی خاوبوونەوە فشاری لەپڕدا پڕ بێت لەخوێنی هاتوو بەبێ ئەوەی هیچ زیادبوونێکی ئەوتۆ لەپەستانی نێو سکۆڵەو

گوێچکەلەی هەمان لاشدا یان لەپەستانی خوێنی نێو موولوولەکانی سییە سورڕدا ڕوبدات.

لەباری کتوپڕی نەخۆشی‌یەکەدا هیچ یەکێك لەسکۆڵەو گوێچکەلەی چەپ فریای خۆگونجاندن ناکەون. لەبەرئەوە بەرزە پەستانێکی دیار لەمەریەك لەگوێچکەلەو سییە موولولەکانی خوێندا گەشە دەکات. ئەم زیادبوونی پەستانەش دەبێتە هۆی هەڵئاوسانی لەپڕی سی‌یەکان (Acute pulmonary oedema)

***سکاڵاکانی نەخۆشی‌یەکە چین؟**

پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەزمانەی تاجی‌دا لەباری کوتوپڕی‌دا ددبێتە هۆی هەناسە سواریەکی سەخت یان هەڵئاوسانی سی‌یەکان. بەلام دۆخی درێژخایەنی نەخۆشی‌یەکە بۆ چەند ساڵێك قەرەبوو دەکرێتەوە بەبێ دەرکەوتنی هیچ سکالایەك. پاشان یەکەمین سکالا کەدەردەکەوێن بریتین لەکەشەنگ بوون‌و هەناسە سواری کەڕەنگە دواتر تەشەنە بکات بۆ هەناسە توندی لەکاتی ڕاکشان‌و لەشەویشدا و پاشان هەڵئاوسانی پەلەکان. زۆرجار دەرکەوتنی لەپڕیان خراپ بوونی لەپڕی سکالاکان لەپیاوانی تەمەن ناوەندیدا ئاماژەیە بۆ پچڕانی پەتەژێیەکانی دڵ. هەروەك بوونی پێشینەیەك لەگەڵ تای ڕۆماتیزمیدا بەڵگەیە کە بۆ ئەو ڕاستیەی کەهۆکاری نەخۆشی‌یەکە بریتی‌یە لەنەخۆشی ڕۆماتیزمی دڵ. بوونی جەڵتەی دڵ لەڕابردوودا یان سنگە دریێ ئەوە نیشان دەدات کەپەککەوتەیی زمانەکە لەئەنجامی مردن یان کەم خوێنی ماسولکە گۆییەکانی دڵەوە سەری هەڵداوە، یان هەندێك جار بەرزبوونەوەی تا لەڕابردوودا ئاماژەیەکە بۆ توشبوونی نەخۆشیەکە بەهۆی ناو پۆشەسۆی دڵ بەهۆی بەکتریاوە.

***دەستنیشانکردنی نەخۆشی‌یەکە چۆن دەبێت؟**

ئەم نەخۆشیەش بەچەند ڕێگایەك پشکنینی بۆ ئەنجام دەدرێت بەمەبەستی دەسنیشانکردنی، لەوانە:

1-هێڵکاری کارەبایی دڵ (ECG):

ا-لەباری دوورودرێژی نەخۆشی‌یەکەدا گەورەبوونی سکۆڵەو گوێچکەلەی لای چەپ نیشان دەدات.

ب-کاتێك ماسولکە گۆییەکان کەم خوێن بن یان مردبوون، ئەم هێڵکاریە بەڵگەکانی جەڵتەی بەشی خوارەوە یان پشتەوەی دڵ نیشان دەدات.

ب-وێنەگرتنی سنگ بەتیشکی x :

دیسان ئەم ڕێگایەش لەدۆخی توندوتژی درێژخایەنی نەخۆشیەکەدا گەورەبوونی سکۆڵەو گوێچکەلەی چەپ نیشانی دەدات. هەروەها لەکاتێکدا هۆکاری نەخۆشی‌یەکەی دڵ تامی ڕۆماتیزمی بوبێت، دەتوانرێت تێبینی ڕەقبوونی پەرەکانی زمانەکە بکرێت. لەکاتی لێدانی لەپڕو توندی نەخۆشیەکەدا ئەم وێنەگرتنە هەڵئاوسانی سی دەردەخات، ئەگەرچی قەوارەی دڵ هیچ گۆڕانێکی بەسەردا نەهاتووە.

3-هێڵکاری سەدای دڵ:-

زۆرجار یاریدەدەر دەبێت لەدەستنیشانکردنی نەخۆشیەکەدا، بۆ وێنە لەکاتی شۆڕبوونەوەی توندی زمانەکە ڕەقبوونی ئەو ئەڵقە فایبەریەی زمانەکەی هەڵگرتووە یان ئەستوربوون و بەئەستەم جوڵانی پەڕەکانی زمانەکە، هەروەك زانیاری لەسەر قەبارەی سکۆڵەو گوێچکەلەی چەپیشی دەخاتە پێش چاو.

4-قەستەرەی دڵ:

ئەم ڕێگایەی پشکنین بۆ پشت ڕاستکردنی دەستنیشانکردنەکە سود بەخش دەبێت، دەتوانرێت لەم ڕێگایەوە ئاستی فرمانی زمانەکە بنرخێنرێت وە گرفتەکانی دیکەی زمانەکەو توێکاری خوێنبەرە تاجیەکانیش دیاری بکات.

***دەستنیشانکردنە جیاوازەکان:-**

ئەو نەخۆشییە هاو شێوانەی پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەزمانەی دووانیدا، کە ڕەنگە تێکەڵاو بکرێن لەدەستنیشانکردندا برتین لە:

1-پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن بەزمانەی سیانی تاجیدا کەدەکەوێتە نێوان سکۆڵەو گوێچکەلەکەی لای ڕاستی دڵ.

2-کەموکوڕی بەربەستی نێوان دوو سکۆڵەکە.

3-نەخۆشی زمانەی شاخوێنبەر.

***چارەسەری ئەم نەخۆشیە چۆن دەبێت؟**

لەباری کوتوپڕی نەخۆشی‌یەکەدا، نەخۆش پێویستی بەدەست بەجێ ئەنجام دانی قەسترەو گۆڕینی زمانەکەی دڵی هەیە، ئەگەرنا ڕێژەی مردنەکان یەکجار بەرزتر دەبێت. لەڕاستیدا نەخۆش تاکو ئامادە دەبێت بۆ نەشتەرگەریەکە پێویستە دەرمانە میزڕونکەرەکان وەربگرێت.

لەدۆخی درێژخایەنی نەخۆشی‌یەکەدا. بەیەکێك لەم دوو ڕێگایە دەکرێت نەخۆشی چارەسەر بکرێت:

1-بەکارهێنانی دەرمان:

ئەگەر نیشانەو سکالاکانی نەخۆشیەکە هێواش بوون لەڕاستیدا نەخۆشی دەتوانێت بەرگە بگرێت. لەم کاتەدا هەندێك دەرمان بەکەڵك دەبن بۆ پارێزگاری‌و خۆپاراستن لەبەرەو خراپ چوونی نەخۆشی‌یەکە. نەخۆش پێویستە هەندێك دەرمانی وەك دژە زیندەکان لەدژی ناوپۆشە سۆی درمی دڵ بەکاربهێنێت بەر لەددان کێشان یان ڕەوشی دیکەی هاوشێوەدا.

لەدۆخی مامناوەندی نەخۆشییەکەدا، سکالاکان بەبەکارهێنانی دەرمانی وەك میزرونکەرەوەکان، دیجۆکسین و فراوان کەرەکانی لولەکانی خوێن دەتوانرێت دەستیان بەسەردا بگیرێت.

2-چارەسەر بەنەشتەرگەری:

لەدۆخی توندی نەخۆشییەکەدا کە بەکارهێنانی دەرمان کۆتایی بەسکالاکان ناهێنێت، دڵ زیاترو زیاتر گەورە دەبێت یان سکۆڵەی چەپ لەبەجێهێنانی فرمانەکانیدا بەرەو شکست دەچێت، نەشتەرگەری گۆڕینی زمانەکە بۆ نەخۆش ئەنجام دەدرێت.

•مەبەست لەشۆڕبوونەوەی زمانەی تاجی دووانی چییە؟ هۆکانی چین؟

ئەم گرفتەی دڵ بریتیە لەدەرپەڕینی یەکێك یان هەردوو پەڕەی زمانەکە بۆ نێو گوێچکەلەی چەپ لەکاتی کرژە فشاری سکۆڵەکەداو یەکێکە لەهۆکارە بلاوەکانی پێچەوانە گەڕانەوەی خوێن لەسکۆڵەوە بۆ گوێچکەلە. ئەم دەردەی دڵ لەئەنجامی کەموکوڕی هەرەمەیی زگماکییەوە یان گۆڕانە رمێنەرەکانی وەك توشبوون بەلینجە کمۆڵەوە سەرهەڵدەدات، هەندێك جاریش وەك دەرئەنجامێکی نەخۆشی بەستەرە شانەکانی دڵ دەردەکەوێت، بۆ نمونە لەئەنجامی توشبوون بەکۆنیشانی مارفان.

•سکالاکانی نەخۆش چین؟

زۆرینەی نەخۆشەکان هیچ سکالایەك هەست پێ ناکەن. و لە هەندێکی دیکەیاندا هەندێك سکالای وەك گەشەنگ بوون، ئازارێکی نائمونەیی سنگ و بەئاگابوون لەلێدانەکانی دڵ (Palpitation) باون.

•نیشانەکانی نەخۆشیەکە کامانەن؟

ئەو نەخۆشانەی گرفتار بوون بەشۆڕبوونەوەی ئەم زمانەیەی دڵیانەوە، دەتوانرێت هەندێك سیفەتی تایبەتییان تێدا تێبینی بکرێت وەك تەسکی تیرەی سنگیان لەپێشەوە بۆ پشتەوە، رێکی پشتیان، چاڵی سنگیان، درێژی پەلەکانیان و بەرزی پلەی پەرچە کرداری جومگەکانیان.

لەم نەخۆشانەدا دەتوانرێت لەرێگا گوێگرتن لەسنگیانەوە بەبیستۆکێکی پزیشکی تێبینی ئەمانە بکرێت:

1-کرتەیەك یان چەند کرتەیەك لەناوەڕاستی کاتی کرژە فشاری سکۆڵەدا (Mid systolic click) ئەم دەنگە لەلوتکەی دڵدا بەرزتر دەبیسترێت.

2-لەکۆتایی کرژە فشاردا مرەمری دەنگ دەبیسترێت (late systolic murmur).

•نەخۆشیەکە چۆن دەستنیشان دەکرێت؟

جگە لەنیشانەکان کەپێشتر باسمان کردن، ئەم پشکنینانەش بۆ دەستنیشانکردنی ئەنجام دەدرێن.

1-هێڵکاری کارەبایی دڵ:

دەشێت ئاسایی بێت یان لەوانەیە هەندێك گۆڕانی نا تایبەت لەشەپۆلی T دا ڕوبدات بەتایبەتی هەڵگەڕانەوەی ئەم شەپۆلە لەلیرەکانی III و avf دا.

2-وێنەی سنگ بەتیشکی X :-

دیسان ئەمیش دەشێت ئاسایی بێت یان پشتێکی ڕاست یان سنگێکی چاڵ نیشان بدات.

•نەخۆش چۆن چارەسەر دەکرێت؟

پێویستە نەخۆش بەردەوام لەوە دڵنیا بکرێتەوە کەشۆڕبوونەوەی زمانەی تاجی دووانی زۆرتر بێ زیانە. ئەوانەشیان کەئازاری نائمونەیی سنگ یان خێرا لێدانی سکۆڵەیان تێدا بەردەوامە پێویستە لەگەڵ دڵنیاکردنەوەدا دەرمانە بەربەستکەرەکانی وەرگری B (B-Blockers) یان بدرێتێ. هەندێك جاریش لەو نەخۆشانەدا کەدۆخی توندی پێچەوانە گەڕانەوەی خوێنیان بەم زمانەدا هەیە یان نیشانەکانی سست بوونی دڵ، یان خراپ بوونی کاری سکۆڵەی چەپیان تێدا تێبینی دەکرێت، نەشتەرگەری گۆڕینی زمانەکە ڕێگا بنەڕەتیەکەی چارەسەر دەبێت.

سەرچاوەکان:

Referencec
1-The Heart
-Roberit clschlant M.D.
-Jiwillis Hurs. M.D.
Mitral valve disease p/93-102.
Dauglar C. Morris.
2-Davidcon's principles & paractice of medicine.
Disease of cardiovascular system
N.A Boon. K.A.A Fox. P. Bloomfield p/274-102.
3-The ECG made easy
John R. Hampton
P/93.
4-Cunninghams manual of practical anatomy
Volume 2
Thorax and Abdomin
G.J.Romanes.
Mitral Valve p/63.
5-Apocket Manual of Differential Diagnosis.
Stephen N. Adler, Diann. B. Gasbarra and Debra adler
Mitral valve p/46-47.
6-Main stream Medicine
Cardiology
By P.G. chares and A. J. Marshall.
Valvular Heart disease p/220-233.
7-The Cardio vascular system at glance 2002.
Philip.l. Aaronsons.
Jeremy p.T. Ward.
Anatomy/ physiology review.

کشتوکاڵ و جیهانگیری

نوسینی: جۆن لوزنبرگر
پەرچڤەی: ڕۆشنا ئەحمەد

کەمی زانیارییەکان لە نێو ئەو مشتومڕەی ئێستا لە گۆڕێدایە دەربارەی جێبەجێکردنەکانی بایۆتەکنەلۆژی بە تایبەتی لە کشتوکاڵدا، بۆتە مایەی نیگەرانییەك کە شایانی نییە، بەڵام بەڕاستی کاری نەکردۆتە سەر ئەو بایەخەی بەلایەنەکانی دیکەی دەدەن، کە ئەوەش کارێکی شیاونیەا ئێمە پێویستمان بە تێڕوانینێکی گشتی سەرتاپای دیمەنەکە هەیە بۆ تێگەیشتنمان لەوەی کۆمپانیا زەبەلاحەکان چۆن چۆنی بەسەر بەروبوومی کشتوکاڵیدا زاڵ دەبن؟ واقیعی ئێستا دەڵێت ئەو زاڵ بوونەوەی کە خەریکە بەسەر بایۆتەکنەلۆژیدا تەواو گەورە بێت، دەرەنجامی پرۆسەی بەردەوامی سێ لە چوار بەشی سەدەی ڕابردووە. کەواتە با لێرەوە بڕوانینە مێژووی کشتوکاڵ

مێژووی کشتوکاڵ

کشتوکاڵ لە 10-15 هەزار ساڵ بەر لە ئێستا دۆزراوەتەوە، لە 2-3 هەزار ساڵی ڕابردووش پەرەی سەندووە و ژیاری جۆراوجۆری جووتیارانی پێکهێناوە، ئەو ژیارەی کە لەگەڵ ژینگە ناوخۆییەکانیاندا بگونجێت و توانای گەشە و پەرەسەندنی لە ناوەو لە پەیوەندییەکانی دەرەوەیدا پێی ببەخشێت، ئەمەش لە زۆر ناوچەی جیهاندا وەك لە ئەورووپا و ئاسیا و مەکسیك و ئەمریکای ناوەڕاست و ئەندیز و هەندێك ناوچەی ئەفریقیادا ڕوویداوە.

لە سەرەتاکانی قۆناغی داگیرکاریدا جووتیارە ئەمریکییەکان سەرەڕای چەندین کارەساتی وەك گەردەلوولی خۆڵین پەرەیان بە سستەمی کشتوکاڵێکی ڕازاوەدا، سستەمێك کە دەیوویست بۆ هەتایی بمێنێتەوە. زۆربەی ئەم ژیارە کشتوکاڵییانە لە حاڵەتێکی یەکگرتوودا بوون و هەتاوەکو کۆتایی جەنگی دووەمی جیهانیش بەرشێوەیەمانەوە، بەڵام ئێستا ڕێژەیەکی کەمی ئەو سستەمە بەشەق و شڕی ماوەتەوەا پیشەسازی لە ڕێگەی چەندین هەنگاوی بە دوایەکەدا، وویستی جووتیاران و ئەو بوارانەی قازانج و

سەرکەوتنی لە دوابوو لە کشتوکاڵی قۆستەوە و هەموو گرفت و مەترسییەکانی بۆ جێهێشت، وەك: بەرووبوومێکی خراپ، کەش و هەوای ناڵەبار، زیانی داهات لە پێداویستییەکان و داشکانی نرخی بەرووبوومەکانی. گووتاری کۆن کە لایەنگری ئامرازەکانی کشتوکاڵ نوێ دەکات، دەڵێت: ئەمە تاکە ڕێگەیەکە کە گرفتی برسییەتی لە جیهاندا چارەسەر دەکات و خۆراك بۆ ژمارە زۆرەکانی دانیشتوانی داهاتوو دابین دەکات. بەڵام مەخابن ئەمە یەکێکە لە خەیاڵپڵاوییەکان!

بێگومان دەتوانین شێوازە کۆنەکانی کشتوکاڵ بەهۆی زانین و زانیارییەکانی ئەو ڕووە چاکتر بکەین، لە ڕووی چۆنیەتی گەشەی ڕووەك و پێکهاتەی خاك و کیمیاییەکەی و ڕێگەی دیاریکردنی تەمەنەکەی، یان لە زانیاریمان دەربارەی ئەو پرۆسە زیندەییانەی لەناو ڕووەکدا ڕوودەدات، بەڵام پێویست ناکات چاکسازی لە ڕێڕەوی ڕووبەرە فراوانەکاندا بۆ یەك جۆر بەرووبووم بێت، یان پشت بە ئامێرە پێشکەوتووەکانی کشتوکاڵی ببەستێت و دیدێکی بۆ ڕۆڵی پەیینە کیمیاییەکان و دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو هەبێت. تاکە بەرووبوومی کشتوکاڵی ئەوەیە کە لە ماوەی داگیرکاریدا دامێنرا، هێزی داگیرکار لە توانایدا نەبوو برەو بەکاری ئەو جووتیارانە بدات کە خۆیان چەندین جۆری بەرووبوومەکانیان دەڕواند بۆ پاراستنی مانەوەی ژیانیان و چالاکی بازاڕەکانی ناوخۆ و دەوروبەریان، داگیرکار بڕێکی زیاتری لە لۆکەو شەکر و قاوە و چاو کاکاو دەویست، ئائەمەیە هۆکاری هەڵکەندنی ملیۆنەها کەس لە خاك و نیشتمانی بنەڕەتی خۆیان و بووە چاوگەیەکی بازرگانیکردن بە کۆیلەکانەوە لە ئەفریقاوە بۆ هەردوو ئەمریکاکە. ئەو بازرگانییەی بووە یەکێك لە گەورەترین کارەساتەکان لە مێژووی مرۆڤدا.

گرفتی بنەڕەتی کشتوکاڵی نوێ بریتیە لە ڕێگەی کشتوکاڵی کاتی یان ئەوەی درێژ ناخایەنێت تەنانەت ئەگەر بەرووبوومەکە گەیشتە ئەو ئاستەی کە باسی لێوە دەکەن، کە تەنها دەبێتە هۆی دواخستنی کارەسات، خۆ ئەگەر ڕوویدا ئەوا کارەساتەکە گەورەتر دەبێت، ئەگەر بەرپرسیارێتی ئێمە خۆراك پێدانی نەوەو وەچەکان بێت کە زۆر زوو گەشە دەکەن و ئامرازەکانی زیاد بوونی دانیشتوانیش بخەینە ژێر دەسەڵاتەوە، ئەوا دەبێت پەرە بە ڕێگەی بەرووبوومی کشتوکاڵی درێژخایەن بدەین.

زۆربەی جووتیارە کۆنەکان پەرەیان بەو ڕێگایانە داوە کە درێژ خایەنن، جووتیارە چینییەکان بە درێژایی سێ هەزار ساڵ بەرووبوومێکی زۆریان وەبەرهێناوە بەبێ ئەوەی خاکەکەیان بێپیت بێت، بەڵکو بە پێچەوانەوە، بەڕێگەی خۆیان زیاتر پارێزگارییان لە خاکەکە کردووە و تا ئەوپەڕی بەپیتیان کردوە. جووتیارە هاوچەرخەکانیش، ئەوانەی بۆ ڕێگە کۆنەکان دەگەڕێنەوە، دەیانەوێت فێرین چۆن کشتوکاڵیان تادێت زیاتر درێژە بکێشێت و بەپێی ژینگەکەیان بەرووبوومێکی چاك وەبەربێنن! لە هەمان کاتدا چۆن پارێزگاری لە جۆراوجۆریی بایۆلۆژی ڕووەکەکانیان بکەن کە پێشتر لە ژینگەکەیان و ڕووبەرە جوگرافییەکەی دەوروبەریاندا هەبووە. با ئێمە ئەمە بە (کشتوکاڵی گەڕاوە) ئاوزەند بکەین لەبری ناوەکانی وەك کشتوکاڵی بایۆلۆژی یان کشتوکاڵی ئەندامی یان جێگرەوە، چونکە کاتێك ئێمە مامەڵە لەگەڵ ژیاندا دەکەین هەموو شتێك چاك بێت یان خراپ، بایۆلۆژییەو ئەندامییە، تەنانەت قەسابخانە یەکۆمەڵەکانیش ئەندامییە، جێگرەوە تەنها ئەوە ماناکەیەتی کە جیاوازە و ڕەنگە جێگرەوەیەکی خراپتر بێت، بەڵام گەڕاوە مانای گەڕانەوەی ئەوەیە کە لە دەست چووە یان گەڕانەوەی ئەوەیە کە کەسانی دی وێرانیان کردووە.

کشتوکاڵی نوێ

کشتوکاڵی نوێ چەند هەنگاوێکی ناوە کە لە نێو هەموو سستەمەکانی هاوسەنگیی ژینگەی سروشتیدا، دەکەوێتە دەرەوەی پشتێنەی سستمی ژیانی

سروشتی، بۆ نموونە هەر لە سەرەتایەکی زووەوە کە دەمانەوێت پارچە زەوییەکی بێ پیت چاکبکەین، وەك شوێنی گرکانەکان، دەبینین وردە وردە مەرجە ژینگەییەکانی ئەم زەوییە دەست بە چاکبوونەوە دەکات تا دەگاتە لوتکە و زەوییەکە دەگاتە چالاکی بایۆلۆژی درێژخایەن. بەڵام سیستمی هاوسەنگی ژینگەیی لە کشتوکاڵی نوێدا تەواو دەبێتە هۆی پێچەوانەکەی، چونکە خۆراکپێدانی بەزۆر دەسەپێنێت، واتە پەیتی کیمیایی و دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو کە پێی دەووترێت کیمیاییەکانی کشتوکاڵی کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی سروشتی لە ژینگەی زەوییەکە و جۆراوجۆری بایۆلۆژی لە دەست دەدات.

کشتوکاڵی نوێ بۆ ئەگبەتی لە ڕاماڵینی خاك و گۆڕینی بە پیتەکەیدا سەرکەوتووە، لە ڕێی هێنانی پەیینە بازرگانییەکان لە کانەکانی فۆسفاتەوە (کە بە خێرایی ووشکی دەکات) و کانەکانی (پۆتاس و نایترۆجین)یش کە دەوڵەمەندتر و زۆرترن و لە بەرگی هەواییەوە، کە چاوگەیەکەو وەك دەڵێن تەواو نابێت و بەڕێگەی (ئامۆنیا-هابربوش) دروست دەکرێت، ئەمانەش پرۆسەی دەستکردن و بڕێکی زۆری ووزە بەکاردەبەن ، کە لە جۆرەکانی خەڵوز بەرهەم دێن، گەرچی کاتێك ئەو نایترۆجینەی کە لە کارەبای هایدرۆلیکەوە بەرهەم دێت و دەست بکەوێت، لە توانایدایە جێگەی سووتەمەنییە خەڵوزییەکان بگرێتەوە لە پرۆسەکانی دیکەدا. سەرەڕای ئامرازەکانی دیکەی وەك دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو و ئامێر و مەکینە قورسەکان کە بەڕێژەیەکی زۆر ووزە بەکاردەبەن.

کشتوکاڵ لە ڕوانگەی هەموو ئیکۆلۆژییەوە ئەو ئەخشەیەیە کە ووزەی خۆر لە ڕێگەی پرۆسەی (ڕۆشنە پێکهاتن)ەوە ڕووەك وەریدەگرێت. هەموو شێوە کۆنەکانی کشتوکاڵ بە باشی ووزەیان بەکار بردووە، بەڵام کشتوکاڵی نوێ بۆتە هۆی وێرانکردنی ئەم لایەنە ڕەسەنە لە کشتوکاڵدا، چونکە زۆربەی لایەنەکانی پرۆسەی کشتوکاڵی نوێ بەڕێژەیەکی زۆر ووزە بەکاردەبەن و خەریکە هەموو ئەو پرۆسانەی کەوا داتراوە بەروبوومیان زۆرتر بێت، زیاتر پێویستیان بە سووتەمەنییەکان دەبێت، بە مانایەکی دی پێویستیان بە بڕێکی زۆرتری ووزە هەیە زیاتر لەوەی بەرهەمی دێنێت، دەتوانین بڵێین حاڵی کشتوکاڵی نوێ وەك حاڵی بیرە نەوتەکانە، کە مەکینەی خستنەکاری پەمپی ڕاکێشانی نەوت بڕێکی زیاتر لەو نەوتەی ڕایدەکێشێت، بەکاری دەبات. ئەمجۆرە چالاکییانە ناتوانن بەردەوام بن، تەنها بە پشتگیری داراییەکی چاك نەبێت.

دەڵێت کشتوکاڵی نوێ توانایەکی هەیە کە نزیکەی (2٪)ی دانیشتوان دەتوانن خۆراکی خەڵکەکەی دی دابین بکەن. لە سەرەتای سەدەی بیستدا نزیکەی (60٪)ی دانیشتوانی زەوی کاریان دەکرد، لە ئەورووپا و وولاتە یەکگرتووەکان و زۆربەی وولاتانی دی، لە کۆتایی جەنگی دووەمی جیهانیشدا ڕێژەکە لە (40٪) نزیك بوو. ئەمڕۆ دانیشتوانی جووتیار لە وولاتە یەکگرتووەکان لە (2٪) کەمترە و لە وولاتە ئەوروپییەکانیش ژمارەکە لەم ڕێژەیە (2٪) نزیك دەبێتەوە و هێشتا پەستان لەسەر جووتیاریش هەیە بۆ پاشەکشێ کردنی!

ئێستا کە دەووترێت ئابووری نوێ تەنها (2٪)ی دانیشتوان دەتوانن خۆراکی هەموو دانیشتوان بدەن بەرامبەر (60٪ یان 40)ی پێشوو، ئەومیان خەیاڵپلاوییە یان درۆیە کە لەسەر بەراوردێکی لەبنەڕەتەوە هەڵە دامەزراوە. لە ڕەوتی گشتی ئابووریدا، جوووتیاری کۆن نوێنەری سیستمێکی تەواو بوو بۆ بەروبوم و دابەشکردنی خۆراك، هەروەها ئەم جووتیارە بەرهەمهێنی ئەو مادە سەرەکییانە بوو کە خستنەکاری ئەم سستمە دەیوویست. لە ڕێگەی پەیینی ئاژەڵییەوە پارێزگاری لە بەپیتی زەوییەکە دەکرد و چاندنی بەروبوومە کشتوکاڵیەکانی ئاڵوگۆڕ دەکرد و لەیەك کاتدا دوو جۆر بەرووبوومی دەڕواند. خاکەکەی یان بە پەینی ئاژەڵی سەوز یان بە گژوگیای ووشك دادەپۆشی و لە کاتی وەرزی کشتوکاڵ نەکردندا پشووی بە خاکەکە دەدا. تۆوی لە باشترین جۆری بەروبوومەکەیدا هەڵدەبژارد، ئاژەڵەکان ووزەیان بۆ دەگەڕاندەوە یان ڕەشەبا و هێزی پاڵێوەنانی ئاو ووزەی ئاشەکەیان دابین دەکرد، ئەوانە هەموو شێوەیەکی ووزەی خۆر بوون، هەرچییەکی جووتیار بەرهەمی دەهێنا بە دەگمەن ڕاستەوخۆیانەو هەفتانە دەچووە دەست بەکاربەران لە بازاڕدا. بەڵام جووتیاری ئەمڕۆ تەنها دانەیەکە لە دانەکانی شانەی بوونیادێکی زۆری تەکنۆکراتی، هەمیشە پێویستی بە یاساو ڕێسای تایبەت و پشتگیرییەکی زۆری دارایی هەیە، بە بەراورد لەگەڵ پێشینەکاندا کە خۆیان تا ڕادەیەك هەموو

شتێکیان دروست دەکرد بۆ بەرهەم هێنان و دابەشکردنی بەروبوومی کشتوکاڵی، جووتیاری ئەمڕۆ لە شۆفێرێکی لێخوڕ و منداڵێك کە ئامێری پرژانی دەرمانی مێرووی لەسەر شانی داناوە زیاتر چیدی نییە.

پاش کۆتایی جەنگی دووەمی جیهانی، ئەڵمانیا بە تەواوی وێران بوو بوو، پرۆژەی (مارشاڵ) سوودێکی هەبوو، لەوە ڕاستتریش دانیشتوانەکەی ڕەنگ زەردو برسی، هەموو شتێکی خۆیان لە موستیلەو پیانۆ و کاتژمێرەکانیان بەرامبەر بە بڕێك خۆراك دەگۆڕییەوە، جووتیار لەو کاتەدا خاوەنی خۆراك بوو، دانەوێڵە و پاقلە و پەتاتە و سەوزە و میوە و شیر و پەنیر و مریشك و قاز و چەندین خۆراکی دیکەی هەبوو. ئەمڕۆ پێویستمان بە جەنگ نییە تاوەکو جووتیارە ئەورووپییەکان بخەینە نێو هەمان مەلۆێنستەوە خەڵکەکەی دیکەش بەوپەڕی ماندوێتییەوە بە دوی پاروە نانێکدا بگەڕێت، بەڵام ئەگەر کارەساتێك قەوما ئەو داماوانە بەرەو کوێ مل دەنێن؟ کەوتنی تاکە بۆمبێك کارەساتی لێدەکەوێتەوە، لە وێران بوونی ووزە و ئامرازی هاتووچۆو پەینی کانزایی و خۆراکی ئاژەڵی و دارمانی بانك و پەیوەندی و تۆڕەکانی کۆمپیوتەر.. ئەوەی سەرنجڕاکێشە هێزی سەربازی لەم مەسەلەیەدا نەحوشتر و نەحوشترمێی نابێت!

بەرهەمهێنانی خۆراك

سستەمی بەرهەمهێنان و دابەشکردنی خۆراك کە لەم ڕۆژەدا ریشاڵ و جۆرە ئاخۆراکیەکان دەگرێتەوە، لەبیرە نەوتییەکان وەهەموو کانی کانزا و مادە خاوەکانی دی دەست پێدەکات و لەڕێی کارگەکانی پاڵاوتن و تەنوورەکانی پۆڵاو ئەلەمنیۆم و دروستکردنی ئامێرەکان و لەڕێی سستەمەکانی بانکەکانەوە دەڕوات، هەموو سستەمێکی گواستنەوەو گەیاندنە جیاوازەکان لە بنەڕەتدا پشت بە جۆری سووتەمەنیەکان و دروستکردن و داگرتن و و پێچانەوە و ئامێرەکانی کۆمپیوتەر و زنجیرەی سوپەر مارکێتەکان و کۆمەڵەی دروستکارەکان و خۆراکە تەواو ئامادەکان دەبەستن

کە پێشتر نەبوون، باشتروایە پێی بڵێین پیشەسازی (گۆڕانی سروشتی خۆراك) یان پیشەسازی (پیسکردنی خۆراك بەو مادە کیمیاییانەی پێی دەڵێن مادە پارێزەرەکان یان بۆن و بەرامەکان).

ئەگەر وویستمان جووتیارە کۆنەکان بە جووتیاری ئەمڕۆ بەراورد بکەین، ئەوا پێویستە کاتژمێرەکانی کارکردن لە هەموو ئەو پیشەسازییانە و هەندێك کاری دیکەدا زیاد بکەین، سەرەڕای هەندێك خزمەتگوزاری وەك: خزمەتگوزارییەکانی دروستکردنی ئەو خۆراکانەی کە- بە خۆراك-نین تا ئەو ئاستەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لەبەرهەمدا بەشداری دەکات و پرۆسەکانی گەیاندن و دابەشکردن.. بگرە پێویستە کاتژمێرە پێویستەکانی کارکردنیش لە خۆبگرێت، کە یەکسانە بەو دراوەی دەبێت لە پێناو پێدانی باجەکاندا دەستگیر بکرێت، کە وەك پشتگیرییەکی دارایی دراو وایە لە کشتوکاڵی نوێدا.

شایانی باسە مەسەلەی پشتگیری دارایی، چەشنێکی زۆری داراییە کە بەر جوتیار ناکەوێت لە ئابووری ئەمڕۆدا، لە کاتی کاکرکردن دەچێت، لەوەدا کە 40٪ و زیاتریش بەرهەم و گەیاندن و دابەشکردنی خۆراك دەکەوێت. بەڵام ئابوریناسە کۆنەکان کە ئەمڕۆ حکومەتەکانمان گوێیان بۆ ڕادەدێرن، بە دیدە جیهانییە ئاڵۆزەکەیانەوە شۆفێری لێخوڕ دەخەنە لیستەوە، بەڵام توانا و چالاکی کشتوکاڵی دەخەنە نێو لیستی دروستکردنی ئامێرەکان و پەیینە کیمیاییەکان و دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو و پیشەسازییە کیمیاییەکان، وەك بڵێیت هیچ پەیوەندییەکیان بەخۆراکەوە نییە!

ئەوەی لێرەوە هەڵیدەهێنجین، تەنها سەرلەنوێ دابەشکردنەوەی کارە، بەڵام توانایەکی چاك لە کشتوکاڵدا بەدی ناکەین، با بەدرێژی و ووردی هەندێك ڕووی گرنگی دیکە بپشکنین، هەرچەندە کشتوکاڵی نوێ وەك سستەمێکی بەرهەمهێنان و دابەشکردن باشترین شت نییە لەچاو هێزی کاردا بەرهەمی زیاتر نییە، بەڵام لەچاو بەرهەمی دۆنمێکدا کەمترین بەرهەمی هەیە.

کامیان بەرهەمیان زیاترە؟

لە زۆربەی کاتەکاندا کشتوکاڵی نوێ هەروەك بەرهەمی ئاژەڵیی وێرانکارە، تێکدانی خۆراکی زیاترە وەك لە بەرهەمهێنانی. لە خوارووی بەرازیلدا و لە ماوەی پەنجا ساڵی ڕابردوودا دارستانە گەورەکانی نیمچە هێڵی یەکسانییان بە تەواوی لابرد، ئەویش لە دۆڵی (ئۆرۆگوای)یدا کە ژمارەیەکی زۆر کەمی دارەکانیان هێشتەوە. لابردنی ئەم دارستانانەو سووتاندنیان لەگەڵ ڕووەکە سروشتییەکانی ناوچەکەدا بە ئامانجی بواردان بە کشتوکاڵ کردنی (فاسۆلیا) لەم ڕووبەرە فراوانانەدا، بە مەبەستی کەمکردنەوەی ئاستی برسییەتی لەناوچە هەژارەکانی بەرازیلدا نەبوو، بەڵکو لە پێناو زیادکردنی سەرمایەی چەند کەسێك بوو کە هیچ شارەزاییەکیان لە شێوازی کشتوکاڵدا نییەو، لە پێناو ناردنی بۆ بازاڕی هاوبەشی ئەورووپی ئەوکاتە، بە ئامانجی دابینکردنی خۆراك بۆ مەڕو ماڵاتی ئەورووپی.

کشتوکاڵی فاسۆلیا یەکێکە لە گرنگترین مادە کشتوکاڵییە زۆرەکانی ئەمڕۆ کە مەکینە و مادە کیمیاییە کشتوکاڵیەکان بە زۆری بەکاردەبات، بە کشتوکاڵێکی دواکەوتوو ناپێورێت بە بەراورد لەگەڵ هاوشێوەکانیدا لە وولاتە یەکگرتووەکان. لەکەش و هەوای نیمچە یەکسانی ئێمەدا جووتیار سیفەت و توانای زیاتری هەیە لە کشتوکاڵی گەنم و جۆر دانەوێڵەکانی دیکەدا، بەراوردکردنی ئەوەی جووتیارەکانمان دەتوانن بیچوێنن لە هەمان خاکدا بە بەروبوومێکی نزم دادەنرێت، لەیەك هێکتاردا بەروبوومی دانەوێڵە لە هاوین و زستاندا بەدەگمەن لەسێ تەن تێپەڕ دەکات، ئەو جووتیارەی بە ئاسانی خۆراکی دانیشتوانە ناوخۆییەکان بەرهەم دێنێت، لەیەك هێکتاردا بە ئاسانی پازدە تەن خۆراك بەرهەم دێنێت کە جۆراو جۆرە لە پەتاتەکان و قامیشی شەکر و دانەوێڵە، بێجگە لە سەوزە و هەموو جۆرە میوەکان و جۆر وێنجەی ئاژەڵەکانی، هەروەها مریشك و بەرازیشی ڕاگرتووە. سەرەڕای ئەم ڕاستییە سیاسەتە ڕەسمیەکانی کشتوکاڵی هەمیشە پشتگیری کوڕی گەورەی کردووە لەسەر حسابی ئەم جووتیارە، کە سەدان هەزاری ناچار کردووە دەست لە خاکەکانیان هەڵگرن و بەرەو شارەکان یان باکووری دوورەکان و بەرەو دارستانە باراناوییەکانی ئەمازۆن کۆچ بکەن.

ولایەتی (رودونیا) بەهۆی پارەی (دراوی بانکی جیهانی)یەوە وێرانکاری بە خۆوە بینی، چونکە جووتیارە نوێیەکانی لەو ناوچە کشتوکاڵیە دەژیان فێرنەبوون بەبێ پشتگیری بمێننەوە، زۆربەیان لە بێدراویدا کۆچیان کرد وێرانکارییان لە دوای خۆیان جێهێشت، دارستانە نوێیکانیش لەسەر نەخشەی جیهان لابران! لە ناوەڕاستی بەڕازیلیشدا و لەناوچەی حەشیشەی (سیرادۆ)دا (کە یەکسانە بە ناوچەی حەشیشەی سافاناى ئەفریقی) بە تەواوی ناوچەکە وێرانکرا تاوەکو فاسۆلیا بچێنن، ڕووبەری یەکێك لە زەویە کشتوکاڵییانەی فاسۆلیا زیاترە لە سەد هەزار هێکتار، ناوچەی سیرادۆ لە تەواوی جۆراو جۆرییە سروشتیەکەی دەوڵەمەندترین شوێن بوو، تەنانەت لە دارستانەکانی هێڵی یەکسانی کە ناوچەیەکی باراناوییە.

نموونەیەکی دیکە ئەو تۆمەتبارکردنەی جوتیارانی هیندی سوورە کە لە ناوچەی (شیاپاس)ی مەکسیك دەژین و بە دواکەوتوو لە قەڵەمیان دەدەن، ئەم جووتیارانە ئێستا کێشمەکێشیانە دژ بە بازاڕی ئەمریکای باکور (نافتا) لە پێناو مانەوەیاندا، ڕەخنەکە ئەوەیە کە هیندییەکان لەیەك هێکتاردا تەنها دوو تەن لە گەنمە شامی بەرهەم دێنن، بەرامبەر بە جوتیاری نوێی مەکسیك کە لەیەك هێکتاردا بەرووبوومەکەی دەگاتە 6 تەن. ئەم سەرژمێرییە تاکە بەشێکە لە وێنەکە، بەڵێ جووتیاری نوێ لەو ڕووبەرەدا شەش تەن بەرهەم دێنێت، بەڵام جووتیاری هیندی سوور چەندین بەرووبووم دەڕوێنێت، لەنێو داوی -تووڵی- گەنمەشامییەکاندا پاقلەمەنیەکان بەرزدەبنەوە، بێجگە لە شانەی هەنگ و پەتاتە و تەماتە و هەموو جۆرەکانی سەوزەو میوەو گژوگیا بە سوودەکان، لە هەمان هێکتاردا ئەم جووتیارە خۆراکی پەلەوەر و ئاژەڵەکانیشی دەڕوێنێت، بە ئاسانی پازدە تەن لەیەك هێکتاردا بەرهەم دێنێت، بەبێ پەیێن و دەرمانە کیمیاییەکان و بەبێ قەرزی بانك و پشتگیری حکومەت و کۆمپانیا جیاوازەکان.

هەڵچکەندنی ئا ئەم مرۆڤانە لە خاکی خۆیان مانای بەردەوام ڕوودانی گەورەترین کارەساتەکانە لەم ڕۆژەدا،بڵاوبوونەوەشیان لەنێو شارەکاندا چ سودێك بەشار دەگەیەنێت و چ زیانێکیش لە ڕێژەی بەرووبوومە خۆراکییە سروشتییەکان دەکەوێت؟ ئەوان لە شوێنی خۆیاندا خاوەنی

زمان و کەلتووری ژیاری خۆیانن، هەڵکەندن و زیان پێگەیاندنیان، هەڵکەندنی ڕەگەزی ژیارییەکانە.

بەرهەمی ئاژەڵی نوێ

لە حاڵەتی پەروەردەی چڕی ئاژەڵی، لە پێناو گۆشت و هێلکەدا، ئەو ڕێگایانەی گرتویانەتە بەر بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ ڕێگای وێرانکارن، خۆراکی مرۆڤ وێران دەکەن زیاتر لەوەی بەرهەمی دێنن. پەلەوەرەکان لە سەربازگەکانی سزاداندا زۆر داماو دەبینرێن یان کارگەکانی هێلکە کە کێڵگەکانی پەلەوەریان تێپەڕاندوە، ژەمە خۆراکێکی یەکسانیان (لە ڕووی زانستیەوە)، دەخرێتە بەردەم، لە دانەوێڵەو فاسۆلیاو کێکی ڕۆنی خورماو جارجارەش ژەمێکیان لە ماسی دەدەنێ، لە هەندێك حاڵەتدا لە بەرازیل ژەمی ئاردەشیریان دەدەنێ کە لە بازاڕی هاوبەشی ئەورووپاوە دەیهێنن، ئەمەش پەلەوەرەکانی خستۆتە پێشبڕکێوە لەگەڵ مرۆڤدا، چونکە لەو خۆراکانەیان دەدەنێ کە مرۆڤ بۆ خۆی بەرهەمی دێنێت. بەمجۆرە مەسەلەکە دەگۆڕێت بۆ بێهوودەییەکی ڕەها، ئەگەر ئامانج بریتی بێت لە بەشداریکردن لە چارەسەرکردنی گرفتی برسییەتی لە جیهاندا. لە کشتوکاڵی کۆندا پەلەوەرەکان لەسەر مێروو و کرمەکان و گژوگیا و پاشماوەی خۆراك و بەروبوومەکان دەژیان، ئابەمجۆرە توانای زەوی جووتیار لە وەرگرتنی پێداویستییە مرۆییەکان زیاد دەکات. ئێستاش هەموو ئەوانە تەسك دەکەنەوە

ڕێژەی گۆڕانی خۆراکپێدانی ئاژەڵ بۆ ئەو خۆراکەی بە کەڵکی بەکاربردنی مرۆیی دێت لە ڕێژەی (20–1) نزیك دەبێتەوە. دەبێت ئەوەش ڕەچاوبکەین کە نیوەی کێشی ئاژەڵ (پەلەوەر)ی زیندوو پەڕو ئێسك و هەناوەکەیەتی و مرۆڤ بەکاری نابات، دەبێت ئەوەش ڕەچاو بکەین کە ڕێژەی (دان-ئالیك)ی ووشکراوە لە ڕێی ووزەی بەکاربراوەوە دەکاتە 12٪ی ئاو، لە کاتێکدا ڕێژەی ئاو لە گۆشتەکاندا دەکاتە 80٪. لە لەوەڕگاکانی قەڵەو کردنیشدا بە تواناترین و باشترین ئامرازی تێکەڵ بەکاردێت کە کێشی دەکاتە 2.2کگم بۆ دەستگیرکردنی یەك کیلۆ لە کێشی مریشك، مرۆڤ تەنها نیوەی بەکار دەبات، بەمجۆرە ڕێژەکە دەبێتە 2.2 بۆ 1 لە ڕاستیدا دەشبێتە 4.4–1، بە چاککردنەوەی ڕێژەی ئاویش واتە بەلێکدانی 4.4×0.88 و 1×2، ڕێژەی ڕاستیمان دەستدەکەوێت کە بریتیە لە 3.87 بۆ 0.2 واتە ڕێژەکە یەکسانە بە 19.36 بۆ 1.

ئێستا هەندێك کۆمپانیای بەخێوکردنی پەلەوەر تاڕادەیەك زۆر بەچاکی ئەم ڕێژەیەی چاك کردوە، ئەویش بە خستنە ناوەوەی پاشماوەی پەلەوەرە سەربڕاوەکان بۆ ناو ئالیکەکەیان، بەمجۆرە پەلەوەرەکانیان کردۆتە جۆرێك لە بوونەوەرە شێتەکان، ئەوانەی خۆیان دەخۆن، لایەنێکی دیکەی بێهودەیی لەم مەسەلەیەدا ئالیکەکەیانە کە لە ڕووی زانستیەوە تەواو، پێکهاتەی سەوزایی هەرتێدا نیە، هەروەك ئەو خۆراکەی بە بەرازەکان دەدرێت، لە کاتێکدا پەلەوەر و بەرازەکان ئەو ئاژەڵانەن کە بە هەڵپەوە پەلاماری سەوزە و میوە و گوێز و ڕەگەکانی ئاوزەری دەدەن.

لە گەڕانەوەی ئەزموونەکانی کشتوکاڵی کۆنی درێژخایەندا، نەك سەوزە کاڵەکیش بە پەلەوەرەکان دەدەین، دواتر ئاژەڵێکی ساغ و تەندروستمان چنگ دەکەوێت، بەبێ دەرمان و بێ پزیشکی ڤێرتێنەرییەکان. بەمجۆرە لە سەربازگەکانی بەندیخانەی پەلەوەرە نوێیەکاندا و لە گەوڕی بەرازەکاندا، چەند بوونەوەرێکی داماوو غەمبار دەژین لە ژێر ئەم پەستانانەدا. ئێستا کاتی هاتووە ئابڕووی ئەو درۆیە بەرین کە دەڵێت: کشتوکاڵ تەنها بە ڕێگەی تەکنۆکرات لە توانایدایە ڕەگەزی مرۆیی لە برسییەتی دەرباز بکات. چونکە پێچەوانەی ئەم گووتەیە ڕاستە.

پێویستیمان بەشێوەی نوێی لێپرسینەوە هەیە، لەوەی پێی دەڵێن پێشکەوتنی کشتوکاڵی ئەویش هەموو تێچوونێکی لێدەبڕێت: وەك نەگبەتییەکانی مرۆڤ و وێرانکردنی ژینگە و لەناوچوونی جۆراوجۆری بایۆلۆژی لە شوێنی دیاریکراودا، تەنانەت لە ناوچوونی جۆراوجۆری بایۆلۆژی لە ڕووەکە سروشتیەکەی دەوروبەرمان! ئەمەش زیانێکی زۆر خراپ دەخوڵقێنێت، ئێستا خراپتریش دەبێت بە دروستکردنی بایۆتەکنۆلۆژی کە وەبەرهێنە گەورەکان ئاڵوگۆڕی پێدەکەن، ئەوەی دیار و گرنگە ئەوەیە لە هەموو

ئەوانەدا گەشەیەکی درێژخایەن بە هیچ جۆرێك دەستگیرناکەین، دواتر دەپرسین: ئایا مافی ئەوەمان هەیە کەوا بجوڵێینەوەو ڕەفتار بنوێنین وەك ئێمە دوایین ئەوەی مرۆڤین؟

دروستکردنی جووجەڵە:

لە حاڵەتی دروستکردنی جووجەڵەدا بە ئاسانی درك بەوە دەکەین چۆن ئەم ئامرازە وێرانکارانە پەرەیان سەندوە، من باس لەوە دەکەم کە لە بەڕازیلدا تێبینیم کردوە، چونکە بەڕازیل یەکێکە لەو دەوڵەتە گەورانەی کە گۆشتی پەلەوەر بۆ خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و یابان ڕەوانە دەکات. ئاکامی تێبینییەکان زۆر خاکییە و ئاسانە، چەند بازرگانێکی بچووکیان لە لەوەڕگەی مریشکەکاندا بەندکرد بۆ ئەوەی گەنمەشامی دەرخواردی مریشکەکان بدەن، ئەم سستمە کۆبۆوە تا گەیشتە ئەم ئاستەی ئێستای، کە دەرزەنێك کۆمپانیای زەبەلاح و هەندێك کۆمپانیای گچکە لە گۆڕیدان و ڕۆژانە سەدان هەزار جووجەڵە هەڵدەواسن.

ئەوان بە گوێرەی ئەو ڕێسایانە کاردەکەن کە خۆیان بۆ خۆیان داناوەو پێی دەڵێن: سەری تەواو بەرهەمهێن لەگەڵ کۆمپانیاکەدا پەیمانەکە ئیمزا دەکات، کە ڕازییە بە کڕینی هەموو پێداویستیەکان لە پرۆسەی بەرهەمدا، بە جووجەڵە بچووکەکان و خۆراك و دەرمانە تایبەتەکەی لە کۆمپانیاکەوە، ئەگەر ئەو جووتیارێك بێت و دانەوێڵەیەکی زۆریشی هەبێت، ڕێگەی نادات ئەو دانەوێڵەیە بە پەلەوەرەکان بدات، لە مەرجی پەیمانەکەدا کڕینی ئالیکی ئامادە بۆ مریشکەکان هاتووە، ئەوەی لە سەریەتی: فرۆشتنی گەنمەشامی کێڵگەکەیەتی بە هەمان ئەو کۆمپانیایەکە خۆی کارگەی ئالیکی هەیە و شوێنی تروکانی هێلکە (هەڵهێنانی جووجەڵە) و جێگەی سەربڕینیان هەیە.

شوێنی هێلکە بەندیخانەیەکی دیکەیە، بەندەکان کەڵەشێر و جووجکن، هەر کەڵەشێرێك بۆ دەجووجك دادەنێن، بە ئازادی هاتوچۆ دەکەن، بەڵام بۆیان نییە لەسەر هێلکەکانی خۆیان کڕبکەون، چونکە شوێنی هیچلکەدانانیان بەجۆرێکە کە دەزانن چۆن هەموویان لە جیچگەیەکدا خڕ دەکەنەوە، ئەو جووجکەی لە هێلکەی فرنەکانەوە سەردەردێنێت ئەو جووجکە سروشتیە نییە کە پێشتر دەژیا، بەڵکو جۆرێکی نوێی کۆپی کراون وەك ڕووەکی گەنمەشامی کە لە توانایدا نیە سەرلەنوێ ڕەگەزی خۆی بەرهەم بێنێتەوە، بەرهەمهێن پاش کڕینی پێداویستیەکان ناتوانێت بێجگە لەو کۆمپانیایە بەرهەمەکەی بە کەسی دیکە بفرۆشێت، تەنانەت بە پێشبڕکێکارەکەی، چونکە ئەویش بەرهەمەکانی ناکڕێت.

بەرهەمهێن لە خەیاڵپلاویدا نوغرۆ دەکرێت، لە ڕاستیدا ئەو کۆیلەیەکە کەبێ دیاریکردنی کاتژمێرەکانی کار، کاردەکات، بەبێ مۆڵەتی ڕەسمی، بێ مۆڵەتی هەفتانە، بێ موچە، بێ سەرمایە... هەرزیانێکیش ڕوویدات، ملی بەرهەمهێن دەگرێتەوە، وەك نەخۆشی پەلەوەرەکان، تێچوونی دەرمانە پێویستەکان و و بەرکەوتنی خۆریی، یان مەترسییەکانی وەرزی هاوین کە هەزارەهایان لەو پەلەوەرگایانە دەمرن بەهۆی خراپی هەواگۆڕکێ و بەسەریەکدا کەوتنیان و بەهۆی گواستنەوەیان بۆ شوێنی سەربڕین و دابەزینی نرخیان.. خۆ ئەگەر بەرهەمهێن لە کارەکانیدا سەرکەوتوو بوو و قازانجێکی زۆری دەستگیر کرد، ئەوا قازانجەکەش دەچێتە گیرفانی کۆمپانیاکەوە.

زیادبوونی بەرهەم لە بەندیخانە و سەربازگەکانی پەلەوەردا نابێتە هۆی چارەسەری برسییەتی لە جیهاندا، بەڵکو گرفتەکە گەورەتر و بێچارەتر دەکات! ئەوەی گرنگە لێرەدا جووتیارەکان ئەم ڕێگایانەیان دانەهێناوە، بەڵکو ئەوانەی هەوڵی زیادکردنی سەرمایەکانیان دەدەن، هەروەها لە ئەنجامی داونانەوەی تەکنۆکرات نەبوو، مەبەست توانای جەنگیی بوو، بەڵکو ئەو داونانەوەیە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا، ئەندامییانە پەرەی سەند.

مێژووی دروستکردنی کشتوکاڵی

لە جەنگی دووەمی جیهانیدا حکومەتی ئەمریکی دەستیکرد بە سستمی پێشکەشکردنی پشتیگیری دارایی بۆ بەرهەمێهانی دانەوێڵە، کە بووە هۆی زێدە بەرهەمێکی زۆر، لەبەرئەمە دەسەڵاتدارە کشتوکاڵییەکان بەدوی بەکاربردنە نامرۆییەکانی دانەوێڵەدا گەڕان، قۆناغی تەواویی سەر قۆناغی ئەوساتە بوو لە دەستێوەردانی دەسەڵات، بە خێرایی ئامرازەکانی گەمارۆخستنە سەر پەروەردەی پەلەوەرەکان بەلایەن جووتیارانەوە گۆڕان، لە ڕێی دەرکردنی یاساو ڕێسای تایبەتەوە! بە ڕاستی هەوڵیاندا و سەرنەکەوتن، بەڵام بە فرۆشتنی ڕاستەوخۆی هێلکەی پەلەوەرگاکان لەلایەن

جووتیارانەوە بە بازاڕەکان سەرکەوتنیان بە دەست هێنا، پرۆسەکە زۆرگرانە.

لە حاڵەتی گەنمەشامی شێوێنراودا، لە سەرەتادا هیچ داونانەوەیەك لە گۆڕێدا نەبوو، بەڵکو دواتر دەرکەوت. شەتڵگەکان تێبینیان کرد تێکەڵکردنی دوو جۆری بێگەردو چاك لە جۆرەکانی گەنمەشامی لە توانایدایە لە 8 بۆ 10 (نەوە) بەربێت و مرۆڤ ڕوەکێکی بەرهەم زۆر و قەبارە ڕێکوپێکی دەست دەکەوێت، بێگومان ئەگەر مەسەلەکە پێچەرانە بێت، تەواو بێهیوا دەبن، کاتێك بۆیان دەردەکەوێت ئەو تێکەڵکردنە لە هەموکاتەکاندا ئاکامێکی جێگیریان ناداتێ. ئەگەرچی لەکاتی سەرلەنوێ ڕواندنەوەی تۆوەکانی، چاندنەکە شکست دەهێنێت بە گوێرەی یاسا بۆ ماوەییەکانی (مەندل) بەروبووم دەکەوێتە حاڵەتێك لە جەنجاڵی کە هیچ دەنکێك لەوی دیکە ناچێت و هەمووش بێفەڕ.

بەڵام ئەم مەسەلەیە تایبەتمەندی گەورەی هەبوو لە دیدی بازگانانی تۆوەکانەوەو ئێستا جووتیار ناتوانێت پارێزگاری لە تۆوەکانی بکات، هەمیشە پێویستی بەکڕیارە لە هەموو ساڵێکدا، چونکە بەرهەم هێن تا ئێستا پێویستی بە وەرگرتنی (مافی داهێنان) نییە، بەوەی چاکە دانەوێڵەکانی دی وەك گەنم و جۆ لەگەڵ هەوڵەکانی گۆڕینی جینیدا نەگونجاون و سوودێکی ئابووری بۆ خاوەن شەتڵگەکان نەبوو. ئەوان هەوڵ دەدەن دەست وەردەنە نێو هەموو ڕووەکێکەوە، ئەم مەسەلەیەش لە سەر جووجەڵە سەرکەوتنی بەدەستهێنا.

لە باشووری بەڕازیلدا دەبێت دەزگایەك بۆ پاراستنی ڕەگەزەکۆنەکانی جووجەڵە دابمەزرێنن، لەبەرئەوەی زۆربەیان هەڕەشەی لەناوچوونیان لێدەکرێت، وەك چۆن هەندێکیان لەناوچوون. بەڵام ئەو جۆرانەی کە تێکەڵ کراون و بەڕێگە نوێیەکان دەپارێزرێن و خاوەن (مارکە)ن، ئەوانە دوچاری ئەم مەترسییە نابنەوە. هەروەك حاڵی گەنمەشامی کە هەموو شێوە کۆن و جۆراو جۆرەکانی تەواو بوون. جووتیاری ئەمڕۆ ئەگەر یەکێك لە جۆرەکانی ڕواند، ئەوا دەتوانێت قەرز لە بانك وەربگرێت چونکە بانکەکان تەنها پشتگیری جۆرە تۆمارکراوەکان دەکات.

مامەڵەکردنی ڕاستەوخۆ لەگەڵ جینەکاندا، کە ئێستا پێی دەڵێن بایۆتەکنەلۆژی، واتە ئەو تەکنۆلۆژیایەی مامەڵە لەگەڵ ئاستی کرۆمۆسۆمەکان دەکات. ئەم مامەڵەیە نزیکترین ڕێگە لەبەردەم خاوەن شەتڵگەکان دەکاتەوە بۆ سەپاندنی دەسەڵاتیان بەسەر ژیانی ڕووەکی و دەرکردنی جووتیار لێی زۆربەی ئەو بەروبوومانەی لەم مامەڵەیەوە وەبەردێن، کاریگەرییەکەیان بەسەر بەرووبوومەکانی دواتر هەیە، لەبەرئەمە خاوەن شەتڵگەکان هەمیشە پێویستیان بەوەرگرتنی (مافی داهێنان) هەیە. دواتر دەگەڕێینەوە بۆ ئەم باسە، بەڵام بابپرسین: بۆچی تۆوەکان لەپشت دەرکەوتنی کیمیاییەکانی کشتوکاڵی نوێدابوون؟

کیمیاییەکانی کشتوکاڵی نوێ:

تاوەکو کۆتایی ساڵانی چلەکان، توێژینەوە کشتوکاڵییەکان بە دوی چارەسەرە سروشتییەکاندا دەگەڕان بۆ گرفتەکانی، ئاسۆ لەوێدا ئیکۆلۆژیا بوو کە پارێزگاری لە هاوسەنگی سروشتی ژینگە دەات، هەرچەندە ئەوکاتە هیچ باسێك لە ووشەی ئیکۆلۆژیا نەدەکرا. ئەگەر ڕێگە بە بەردەوام بوونی ئەم ڕێڕەوە بدرایە، ئەوا ئێستا چەندین شێوەی کشتوکاڵی درێژخایەن و بەروبووم زۆرمان دەبوو کە لەگەڵ ژینگەکەیدا بگونجێت. بەڵام لە پەنجاکاندا دروستکردنی کیمیاییەکان دەستی پێکرد، مەسەلەکەیان بەدانانی چوارچێوەیەکی نوێ بۆ کشتوکاڵ چارەسەرکرد و بڕانەوە، لەنێو قوتابخانە کشتوکاڵییەکان و لە بنکەکانی توێژینەوەی کشتوکاڵیدا. درێژبوونەوەی ئەو چوارچێوەیە ناودەنێین : NPK+P پیتی N یەکەم پیتە لەناوی چاوگەی نایترۆجین بەلاتینی، پیتی P یەکەم پیتی فۆسفۆڕ بە لاتینی، پیتی (K) پیتی (پۆتاس)ی، واتە کالسیۆن بەلاتینی، بەڵام دوا پیتی P بریتیە لە پیتی یەکەمی ووشەی دەرمانی لەناوبردنی مێروو بە ئینگیزی Pesticide– ئەم دەرمانەش لەبنەڕەتدا جۆرێکە لە جۆرەکانی ژەهر.

پەیینە کیمیاییەکان

پەیینە بازرگانییەکان لە دوای جەنگی یەکەمی جیهانییەوە بوونە کارێکی گەورە، چونکە لە سەرەتای زووی جەنگەکەدا هاوپەیمانەکان ڕێگەی گواستنەوەی (نایترۆجین) یان لە چیلییەوە بۆ ئەڵمانیا بڕی، کە چاوگەیەکی پێویستە بۆ دروستکردنی چەك و مادە تەقینەوەکان. پرۆسەی کیمیای (هابر– بوش) کە نایترۆجین لە هەوای بۆشایی دەردەهێنێت ئەوکاتە زانرابوو، بەڵام هێشتا ئەو پرۆسە پیشەسازییە نەبوو

کە بڕی وا گەورەی بازرگانی لەم چاوگەیە دروست بکات. لەبەرئەوە ئەڵمانیا چەندین دەزگای و بەرهێنانی دروستکرد کە ووزەی زۆریان هەیە، خستنیە گەڕ و توانای بۆ ماوەی چوار ساڵ بجەنگێت.

باشە ئەگەر ئەم پرۆسە کیمیاییە زانراوەی ئەوکاتە نەدەبوو، جیهان لە چ حاڵێکدا دەبوو؟ بێگومان وەڵام بەمشێوەیەیە: جەنگی یەکەمی جیهانی دەستی پێنەدەکرد، رێککەوتننامەی فرسای نیمزا نەدەکرا، پاشان هیچ (هیتلەر)ێک بەدەرنەدەکەوت! بەمجۆرە دەبنین چۆن یەك پرۆسەی تەکنۆلۆژی دەتوانێت هەموو ڕێڕەوی مێژوو بگۆڕێت!

دوای تەواوبوونی جەنگی یەکەمی جیهانی بڕێکی زۆری نایترۆجین و ووزەکانی بەرهەمی پیشەسازی بێکار مابوونەوە و هەڵگیرابوون، بازاڕی ئەو چەکی تەقینەوانە نەبوو، ئائەو کاتە بڕیاری دروستکردنی پەیینە نایترۆجینیەکان ڕوەو کشتوکاڵ درا لومکو ئێستا. جووتیار بەو ئامرازانەی پەیینکردنی ئەندامیەڕازی بوو بۆ پاراستن و زیادبوونی بەپیتی زەوییەکەی. مارکە چیلییەکان وەك (سلتبیتەر، جوانۆ) لە تەسکترین پشتێنەدا کاردەهات و بۆ چەند بەروبوومێکی تایبەتکراو، بەشێوەیەکی سەرەکیش لە بەستەنە چرەکاندا.

پەیینی نایترۆجینی لە شێوەی خوێی نیمچە بێگەردایە، چڕییەکەی زۆرە، وەك پەیینەکانی نیترات و ئامۆنیا. جۆرێکە لە جۆرەکانی خوو پێومگرتن، تاوەکو زیاتر بەکاربێت، ناچار دەبێت بەدوایەکدا زیادو زیاتری بەکاربهێنیت. ئەم پەیینانە زۆر خێرا بوونە کاری گەورە، بەمجۆرەش دروستکردنی کۆمەڵی تەواو لە پەیینەکانی فۆسفات، پۆتاس، کالیسیۆم، چاوگە وردو تیژەکان، پەرەیان سەند، تەنانەت لەوانەش کە لە شێوەی خوێی زبردان و هەندێك جار بەفڕۆکە بەسەرخاکدا (زەویە کشتوکاڵییەکاندا) دەپرژێنرێن.

دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو

جەنگی جیهانی دووەم هەنگاوێکی گەورەی بەدروستکردنی دەرمانەکانی لەناوبردنی مێروو نا، بەپێوەری گەورەو بڕی زۆر. ئەمڕۆ لەسەر زەوی ئەو ژەهرانە بڵاودەبنەوە کە نرخەکانیان دەگاتە سەدان ملیار دۆلار. گازە ژەهراوییەکان تەنها یەك جار لە کاتی جەنگی یەکەمی جیهانیدا بەکار هات، بەڵام کاریگەری وێرانکاری بۆ هەردوولا هەبوو! لە بەرئەوە جارێکی دیکە بەکارنەهێنرایەوە. گازەکان لە هێرشەکانی جەنگی دووەمی جیهانیدا بەکارنەهێنراون! بەڵام ئەوکاتە زۆر توژینەوە بەئەنجامدران و کۆمپانیای (بایر) لە نێو ئەوانی دیکەدا لەم یارییەدا بەدەرکەوت. پەرە بەترشی فۆسفۆریك دراو پاش جەنگ ووزەی بەرهەمهێنی گەورەیان هەبوو، ئەوکاتە ووتیان ئەوەی مرۆڤ دەکوژێت لە تواناشیدایە مێروو بکوژێت، لە بەرئەوە پێکهاتەی نوێیان لەم مادانە دروست کردو وەك دەرمانەکانی لە ناوبردنی مێروو فرۆشتیان!

مادەی (دی دی تی–DDT) وەك گیراوەیەکی تاقیگەیی ناسراوبوو، (موللەر) کە توژەرەوەی تاقیگەی کۆمپانیای (جایجی) بوو تێبینی کرد کە ئەم مادەیە مێرووەکان دەکوژێت بەبێ ئەوەی (ڕووکە شانە) زیان لە مرۆڤ بدات، خێرا هێزە سەربازییە ئەمریکییەکانی تێکەیاندو دۆزینەوەکەی خۆی لا باسکردن، چونکە ئەوان دوچاری مەلاریا بووبوون لە ناوچەی (پاسیفیك) کە لە وێدا لەگەڵ یابانییەکان دەجەنگان. ئەم دەرمانانە بێسنور بەکارهێنران، وایاندەزانی کاریگەری لاوەکییان نییە، بەسەر ڕووبەرە فراوانەکاندا پرژێنران، تەنانەت لە ناو ماڵەکان و لە ژێر جل و بەرگەکانی مرۆڤ.

ماوەیەکی کەم بەر لەتەواوبوونی جەنگ، فڕۆکەیەکی ئەمریکی–جەنگی–بڕێکی زۆر لە مادەی 5 ,4 ,4T2 ,D2 ژەهر زۆر بۆ ڕووەك هەڵگرتبوو و بەرەو مانێلا لە ئۆقیانووسی هێمن دەچوو بۆ پرژاندنی بەسەر بەروبوومەکان و برسیکردنی یابانییەکان، مەسەلەکە لە دەست دەرچوو بوو، فرمان دەرکرا بوو بۆ گەڕانەوەی فڕۆکەکە و نەپرژاندنی مادەکە، چونکە چەند فڕۆکەیەکی ئەمریکی بۆمبی ئەتۆمییان بەسەر هێرۆشیماو نیکازاکیدا پرژاندبوو و یابان لە تاودا داوای وەستاندنی جەنگیان کردبوو.

ڕاستیەکان هەمان چیرۆکیان دوپات کردەوە، بڕێکی هەڵگیراوەی زۆر لە مادەکان و نەبوونی کڕیار و دوبارە داڕشتنەوەی مادەکان وەك دەرمانی لەناوبردنی مێروو و سەپاندنی بەسەر جووتیاراندا.. لە کاتی جەنگی ڤێتنامیشدا سوپای ئەمریکی کوێرانە دەرمانە پرتەقاڵی و ڕەنگەکانی دیکەیان بەسەر ملیۆنەها هێکتار لە زەوییەکانی

دارستانەکانی هێڵی یەکسانیدا ڕشت، بەوبیانووەی کە تەنها مادەیەکی تویژییەو هێزە شاراوەکانی دوژمن ئاشکرا دەکات! لە ڕاستیدا مادەکە چڕییەکی زۆری لە D2, 4,5 لەخۆگرتبوو و بەتەواوی ئەو دارستانانەی لەناوبرد.

پیشەسازی نەخشەدەکێشێت و سیاسەت جێبەجێ دەکات و بەسەر بنکەکانی توێژینەوەی کشتوکاڵی دابەشی دەکات کە پەیوەندی بەبنکە ڕەسمییەکانی توێژینەوەو زانکۆکانییەوە بەندە، بێجگە لە قوتابخانە کشتوکاڵییەکان، چەندین کۆمەڵەی پەستانی سیاسیش پێکهاتن بۆ دەرکردنی بڕیارو یاساو ڕێسا، سیستمی بانکەکانیش دامەزران بۆ قەرزدان بەجووتیاران.

بەهەموو ئەمانە، بارودۆخێکی سەخت بۆ جووتیار خوڵقێنراوە کە ناتوانێت لێی دەرچێت و هیچ جێگرەوەیەکی دیکەش بەدی ناکات. ئەمڕۆ زۆربەی قوتابخانە کشتوکاڵییەکان و پەیمانگاو بنکەکانی توێژینەوە بەو چوارچێوەیەی بەدەوری کشتوکاڵدا نەخشێنراوە ڕازین و پرسیار لە هیچ شتێک ناکەن و سەرنج لە ڕاستییەکان نادەن! زۆربەی جووتیارانیش، بەوانەش کە لە بواری کشتوکاڵدا دەرکراون بەو ڕێگا نوێیانە ڕازین و بڕوا دەکەن، زۆر بەدەگمەنیش لۆمەیەکی خۆیان دەکەن سەبارەت بەنەبوونی توانایان بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ڕێگایانەدا!

ڕوودانی هەموو ئەمانە بەهۆی داهێنانەوەی کۆمەڵێک ئەقڵی شەڕانگێزەوە نەبووە، بەڵکو لە ئەنجامی زنجیرەیەک هەلپەرستی بەدوایەکدا پەرەی سەندووە، تا مەسەلەکە دەگاتە تەکنیکێکی نوێ، یان پرۆسەیەکی دی، یاساو ڕێسای دیکە کە کەسانێک بەباشتریتی دادەنێن، ئیدی ئەو تەکنیکە دێتەبوون، دەپارێزرێت، دەخرێتە بیروهێشکەکانەوە، ئەوانەش کە وەرینەگرن جەنگێک بەرامبەریان قووت دەبێتەوە، یان لە بیردەکرێت، یاخود گاڵتەی پێدەکرێت.

بایۆ تەکنەلۆژیا

پێدەچێت ئێستا لە حاڵەتی (بایۆ تەکنەلۆژیا)ی کشتوکاڵدا کە چەندین کۆمپانیای زەبەلاح دەسەڵاتدارەکەین، ئێمە ملکەچی داهێنانەوەیەکی گەورەی ڕاستەقینە دەکات، و پێدەچێت قەبارەو ماوەی وێرانکارییەکانی بەسەرماندا دێت، پێشتر نەماندیوەو لەودیو وێناکردنەکانمانە، چونکە مەسەلەی سەرەکی لێرەدا ئەوە نییە: خۆراکەکانمان تا چ ئاستێک خراپو تەنانەت زیانبەخش دەبێت (کە هەردوو گریمانەکە ئێستا لە گۆڕێدان)، بەڵکو مەسەلە زیانبوونی دەزگا نوێیەکانەو خەڵکی ناچار دەکات پشتیان پێببەستێت، مەسەلە زاڵ بوونە بەسەر ئەو جووتیارانەی ماون و بواری هەڵبژاردن لەبەردەم بەکاربەردا تەسک دەکەنەوە. شۆڕشی سەوز لە چەند دەیەی ڕابردوودا جۆراوجۆری بەرووبوومە کشتوکاڵییەکانی لە دەست دەیەن، ئەو جۆراوجۆرییەی دەرەنجامی هەڵبژاردنی هوشیارانە یان بێئاگاییانەی جووتیاران بوو لە هەزارەها ساڵی ڕابردوودا، تەنهایی لەو خێزانە ڕووەکییە بکەنەوە کە پێیان دەڵێن (کرۆسیفێری) کە خاوەنی کەلەم و کەلەرمی چینی و توورو قەرنابیت و چەندین ڕووەکی دیکەن و لە سەریان دەژین، هیچ ڕۆژێک داوا لە یەکێک لەو جووتیارانە نەکراوە (مافی داهێنان)وەچنگ بێنن یان بەروبوومەکە یان تۆمار بکەن و جۆرەکانیان دیاری بکەن.

پیشەسازی ئەوڕۆ دەیەوێت بەچاکردنە جینییەکانیان ڕازی بین، بەمەبەستی بەخۆراک بوونی خۆراک و نەهێشتنی برسییەتی لە جیهاندا، ئەوان هەردەم سوورن لە سەر ئەوەی کە هیچ ڕێگەچارەیەکی دیکە نییە، لەوە زیاتر. خۆیان باشتر ڕاستییەکان دەزانن، هەموو تاکێکیش دەزانێت کە پێویستە کشتوکاڵ لەو ژەهرانە دەرباز بکرێت، بەڵگەش هەزارەها جووتیاری ئەندامین لە جیهاندا.

پیشەسازی دەخوازێت تۆوو دەرمانی لەناوبردنی مێروو پێکەوە بفرۆشێت، بەبیانوویەکەو بەناچارکردنی جووتیار بۆ بەکارهێنانی، تەنانەت ئەگەر پێویستی پێنەبێت! بەڵام لە حاڵەتی دەرکەوتنی ڕووەکێکدا کە ناوو ناتۆڕەی باش نییەو جینی بکوژی تێدایە، داهێنانەکە زیادو زیاتر ڕوون دەبێتەوە، چونکە لە ڕێنەی ئەمجۆرە تۆوانەدا ناچار نابن بچنە نێو گرفتەکانی داواکردنی وەرگرتنی (مافی داهێنان)، هەموو ئەمانەش نە لە نزیکەو نە لە دوورەوە هیچ پەیوەندییەکیان بەبابەتی زیادکردنی بەرووبوومەوە نییە، بەڵکو گەورەو نایاب کردنی پرۆسەی لێسەندنی موڵکە بنەڕەتی و ڕەسەنەکانە لە جووتیارو گۆڕینی جووتیارەکانی ئێستایە بۆ تەنها زێدە پێویستییەکانی پیشەسازی. ئەو پرۆسەیە مەسەلەی هەڵکەندنی جووتیاران لە زەوییەکانیان گەورەتر دەکات و هەڵوەشان و لێکپچڕانی کۆمەڵایەتی زیاتر دەکات و جۆراوجۆری بایۆلۆژی لە سروشتدا لە دەست دەچێت، بگرە دەبێتە هۆکاری بەکەڵەکاکردن و بڵاوبوونەوەی برسییەتی!

بەهارات و داو دەرمان و سوودەکانی

بەیان پەرچڤەی کردووە

هەندێك داوودەرمان وا باشە لە چێشتخانەوە بگوێزرێتەوە بۆ دەرمانخای ماڵ.

پسپۆڕەکانی خواردن وای دادەنێن کە هەندێك داوودەرمان وا باشە لە چێشتخانەی ماڵەوە بگوێزرێتەوە بۆ دەرمانخانەی ماڵەوە لەبەرئەوەی سوودی پزیشکی و دروستیان هەیە دوای ئەوەی کە لێکۆڵینەوەکان سەلماندوویانە کە دروستکراوی سروشتیان تێدایە میکرۆب و کەڕووەکان لەناو دەبەن و بەرگری لە پیسبوونی خواردن دەکان و سوودیان لە چارەسەری هەندێك نەخۆشیدا هەیە.

بۆ نمونە خواردنی زەنجەفیل سودی هەیە لە چارەسەری سوربوونەوەی گەروو گەورەبوونی مولولەی خوێن و، بەڵام ئەگەر تێکەڵ کرا لەگەڵ دارچینیدا ئەوا چالاکی مولولەی خوێن و گەرمی لەش زیاد دەکات.

بەڵام دارچینی ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و چالاك کەرەوەی کۆئەندامی هەرس کردنە، و ڕازیانەش سودی هەیە لە چارەسەری نەمانی گازەکان و هێمنکەرەوەی کۆئەندامی دەمارە.

و لێکۆڵەرەوەکان دەڵێن یەك کوپ ئاوی کوڵاوی گوڵە بەیبوون یەك دەرمانخانەمان پێ دەبەخشێت ئەگەر قژی سەرمان پێ شۆرد ئەوا بریقەدار دەبێت و ئەگەر دەموچاومان پێ شت ئەوا ئەو چەورییەی کە بە دەموچاوەوەیە نایهێڵێت و چرچی دەموچاو لادەبات و پاکەرەوەی چاوە و غەرغەرە پێکردنی پوك بەهێز دەکات و ڕێگە لە هەوکردنی گەرو دەگرێت و خواردنەوەی هەرس کەرو هێمن کەرەوەیە.

زەعفەرانی بەناوبانگ بەکارهێنانی بەستراوە بە زەیتی زەیتون و بە بەردەوامی بەکارهێنانی بە یەکەوە بەرگری لە نەخۆشی دەکات و ئاماژەش بەوە دەکەین کە زەعفەران پێکهاتووە لە ماددەیەك کە میکرۆب دەکوژێت و لەش دەپارێزێت لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەرس و بەرگری لە هەموو جۆرەکانی پیسبوونی خواردن دەکات.

و زەردەچەوە بە ڕەنگە زەردەکەیەوە کە هندیەکان بەکاریدەهێنن لە دروستکردنی کاری لە ماددەیەك پێکهاتووە کە دژە کارتێکەرە بۆ چەڵتەو ئۆکساندن و نزمبوونەوەی کۆلیسترۆڵ و شەکری خوێن و وەستاندنی هەندێك وەرەم.

و بیبەری تیژ (تون) لە گرنگترین داوودەرمانەکانە بۆ کردنەوەی ئارەزووی خواردن و بە تازەیی بەکاردەهێنرێت یان بە هاڕاوی و لە دروستکردنی هەندێك خواردن دا وەکو سرکە پارێزەری خواردن و گۆشت و ڕاکێشەی تام و بۆنەو سەرچاوەی ڤیتامین (A .C) و بەکاردەهێنرێت لە پزیشکی میللیداو مولولەی خوێن بەهێز دەکات و چالاك کەرەوەی دڵە بە مەرجێك زۆرخۆری تیادا نەکەیت. لەبەرئەوەی هەندێك نیشانەی لاوەکی هەیە وەکو مایەسیری. و هەروەها پێویستە لە حاڵەتی تووشبوون بە برینداربوونی (هەوکردنی) گەدە یان گران هەرسکردندا بەکارنەهێنرێت.

و بیبەری ڕەش دادەنرێت بە شای بەهارات بە هۆی جیاوازی شێوەو جۆرەکانی و دەتوانێت ڕێژەیەکی زۆر میکرۆب لەناوببات، و ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و هەرسکەرێکی باشەو گازەکان ناهێڵێت و هەندێکی بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەری کۆکەو ڕەبۆ یا (بەرهەنگ / سنگ توندی) و هەندێك نەخۆشی دڵ.

ئەعنا کەشەنگ بوونی (گرژی ماسولکەکان) گەدە کەم دەکاتەوەو دەردراوی ئەنزیمەکانی هەرسکردن لە گەدەو ڕیخۆڵەدا زیاد دەکات.

و هێل کە بۆنێکی خۆشی هەیە یارمەتی هەرسکردن دەدات و دڵ تێکهەڵهاتن و ڕشانەوە ناهێڵێت، و هەروەها دەکرێتە ناو چاوە بۆنەوەی تامەکەی خۆش بکات.

داوودەرمان و بەهارات لە خواردن و خواردنەوەدا بەکاردەهێنرێن سودی دروستی زۆریان هەیە لەوانە ئارەزووی خواردن زیاد دەکات و خواردن دەپارێزن لە تێکچوون و بەرگری پیسبوونی دەکەن و بەرگری لەش دژی نەخۆشی بەهێز دەکەن.

بەشی چوارەم:

تێکچوونە بۆماوەییەکان

Genetic disorders

نوسینی: ئەکرەم قەرەداخی

لە هەرسێ بەشەکەی پێشودا دەربارەی کۆمەڵێک لە تێکچوونە بۆماوەییەکان دواین. لەم ژمارەیەشدا هەوڵدەدەین لە هەندێکی دی بدوێین:

مەنگۆلی

(یا کۆنیشانەی داون Down Syndrom)

کورتەیەکی مێژویی

چیرۆکی مەنگولیزم یا کۆنیشانەی داون لە ساڵی 1866وە دەست پێ دەکات کاتێك پزیشکێك کە ناوی جون لانگدن داون John Langdon Downبوو وتارێکی زانستی لەسەر کۆمەڵێك منداڵ بڵاوکردەوە کە تیایدا باس لە

کۆمەڵە سیفەتێکی هاوبەشی ئەو منداڵانە دەکات کە بەدەست دواکەوتنی مێشکەوە Mental retardation دەیان ناڵاند. کۆمەڵە منداڵەکە خەڵکی شاری سەری Surrey بون لە ئینگلتەرەو دواکەوتنی مێشکیان لەگەڵدابوو کە لەپاشدا بە مەنگولی ناو بران.

داون ناوی مەنگولی بەسەر ئەو منداڵانەدا دابڕی لەبەرئەوەی دەموچاوی هەمویان شێوەی خەڵکی مەنگولیایان تێدا بوو. لەساڵی 1960دا کۆمەڵێك زانای بۆماوەزانی ئاسیاوی ناڕەزایی خۆیان بەرامبەر بەم ناوە دەربڕی و رایانگەیاند کە رازی نین بەو جۆرە منداڵانە بوترێت مەنگولی. چونکە مەنگولیەکان گەلێکن وەك هەمو گەلانی دنیا و بەهیچ

شێوەیەک کەموکورییان نیە. بۆیە لە سالی 1970وە ناوەکە بە ناوی دۆزەرەکەیەوە ناونرا ((کۆنیشانەی داون)) کە ئەمەش لەلایەن ئەمریکیەکانەوە بوو پاش بڕاوەوە گەلالە کردنی سەرجەم زاراوە زانستیەکان. ئێستاش لە بەریتانیاو هەندێک ولاتی ئەورووپی هەر پێی دەوترێت ((داون)) بەتەنها.

لەچارەکی یەکەمی سەدەی بیست دا، بۆچونی جیاجیا هەبوو لە بارەی هۆکاری پەیدا بوونی ئەم کۆنیشانەیە، بەلام لەسالی 1930دا هەردوو زانا وردنبرگ Waardenburg و بلێر Bleyr یەکەمین کەسێک بوون کە هۆکارەکەیان گەراندەوە بۆ تێکچوونی کرۆمۆسۆمی. لە پاشدا و لەسالی 1959دا زانا جیروم لیجن Jerome Lejeune و پاتریسیا جاکوبس Patricia Jacobs هەریەکەیان بەتەنها کاری لە سەرکرد بۆیان دەرکەوت کە بەهۆی زیاد بوونی یەک کرۆمۆسۆمی ژمارە 21 وە روودەدات

کرۆمۆسۆم Chromosome

کرۆمۆسۆم پێکهاتویەکی دەزولەییە لە DNA و پروتین پێکهاتوە. لە هەموو خانەکانی جەستەی زیندەوەردا هەیە، لە هەر خانەیەکی مرۆڤدا ژمارەیان 46 دانەیە، و بەشێوەی جووت جووت ریز دەبن واتە لە هەر خانەیەکدا 23 جووت هەیە، چونکە هەر جوتێک هەمان شێوەو درێژی و قەبارەیان هەیەو هەمان جۆریش جینیان لەسەرە.

لە دروستبونی گەمیتەکانی مرۆڤدا (واتە دروستبونی تۆو یا هێلکە) ژمارەی ئەم کرۆمۆسۆمانە لە جووتەوە دەبن بە تاک واتە هەر جووتە لە یەکتری جیا دەبنەوەو بە تاکی دەچنە ناو گەمیتێکەوە بۆیە تۆو لە مرۆڤدا 23 کرۆمۆسۆمی تاکی تێدا دەبێت، هەروەها هێلکەش هەر 23 کرۆمۆسۆمی تاکی تێدا دەبێت. کاتێک تۆو و هێلکە یەکتری دەگرنەوە لە ئەنجامی جوتبونی نێرو مێ، سەر لەنوێ لە هێلکەیەکی پیتراودا 23 جووت کرۆمۆسۆم پەیدا دەبێتەوە.

داون چۆن روو دەدات؟

ئەو دابەشبوونەی کۆ ژمارەی کرۆمۆسۆم جووتەکانی لەش دەکات بە تاک لە گەمیتەکاندا پێی دەوترێت کەمە دابەشبوونە (Meiosis) هەندێک جار وا رو دەدات کە جووتێک کرۆمۆسۆم لە یەکتری جیانەبنەوەو پێکەوە بچنە ناو گەمیتێکەوە ئەو کاتە ئەو گەمیتە لە بریتیی ئەوەی 23 تاک کرۆمۆسۆمی تێدا بێت 24 ی تێدا دەبێت و گەمیتەکەی دی 22 تاکی تێدا دەبێت و ئەمەش بە تێکچوونی ژمارەی کرۆمۆسۆم دادەنرێت.

زۆر جار وارێک دەکەوێت کە هەردوو کرۆمۆسۆمی جووتی ژمارە (21) لە یەکتری جیا نەبنەوەو بەرەویەک گەمیت برۆن ئەگەر وارێکەوت هێلکەیەک لە بریتیی ئەوەی یەک کرۆمۆسۆمی ژمارە 21 تێدا بوو دوو دانەی تێدا بوو لە ئەنجامی لێک جیانەبوونەوەیان کە پێی دەوترێت (Nondisjunction). ئەوا کاتێک ئەو هێلکەیە کە دوو کرۆمۆسۆمی 21ی تێدایەو بە تۆوێک دەپیتێنرێن کە ئەویش یەک دانەی لە کرۆمۆسۆمی 21 تێدایە ئەوا ئەو هێلکە پیتراوەی لەم پیتێنەوە پەیدا دەبێت سێ دانەی لە کرۆمۆسۆمی 21 تێدایە واتە لە بریتیی ئەوەی 46 کرۆمۆسۆمی تێدا بێت 47 کرۆمۆسۆمی تێدایە و زیادەکەش بریتیە لە کرۆمۆسۆمی ژمارە (21) کە سێ دانەیە لە بریتی دوو دانە.

بەو شێوەیە ئەو مندالەی لەم پیتێنەوە پەیدا دەبێت لە هەر خانەیکی جەستەی دا لە بریتیی 46 کرۆمۆسۆم 47 کرۆمۆسۆمی تێدایە واتە بە زیادەی یەک کرۆمۆسۆمی ژمارە (21)و بەم دیاردەیەش دەلێن دیاردەی سێ کرۆمۆسۆمی واتە (Trisomy)

لە هەندێک جاردا پارچەیەک لە کرۆمۆسۆمی 21 دەشکێت و دەپەرێت و دەچێتە جێی پارچەیەکی کرۆمۆسۆمی 14، ئەو کاتە راستە ژمارەی کرۆمۆسۆم هەر 46 دەبێت واتە هیچ زیادەیەکی تێدا نابێت بەلام بەشێک لە کرۆمۆسۆمی زیادەی 21 لەسەر کرۆمۆسۆمی 14یەو بەم دیاردەیەش دەوترێت Partial Trisomy 21 و بەکردارەکەش دەوترێت یەکگرتنەوەی بالەدرێژەکانی کرۆمۆسۆم یا Robertsonian Trransllocation و ئەم حالەتەش لە باوانەوە بۆ نەوەکان دەگوێزرێتەوە بۆیە وا باشە ئەگەر لە

منداڵێکدا ئەم دیاردەیە بینرا لێتۆرین بۆ کرۆمۆسۆمەکانی باوك و دایکەکە بکرێن بزانن هەیانە یان، ئا دیاردەیەکی دیکەی کرۆمۆسۆمی 21 هەیە کە بەمۆزاییك Mosaicism ناودەبرێت تیایدا هەندێك خانەی جەستەی منداڵەکە (47) کرۆمۆسۆمی تێدایە واتە ئاساییە، بۆ نمونە لەوانەیە هەموو خانەکانی خوێن 46 کرۆمۆسۆم بن بەڵام خانەکانی پێست هەریەکە (47) کرۆمۆسۆمی تێدابێت.

کرۆمۆسۆمی 21 و کۆنیشانەی داون

هەموو کرۆمۆسۆمێك ژمارەیەکی دیاریکراو جینی لەسەرە، هەر یەکێك لەو جینانە بەرپرسە بۆ دروستکردنی پرۆتینێك یا ئەنزیمێکی تایبەتی لە ئەشداو لەئەنجامی سەرجەمی کارەکانی ئەو جینانەوە ئەندام و کۆئەندامەکانی جەستە دروست دەبن، و بەم کردارەش دەڵێن دەربرین (expression) بەڵام کاتێك کە کرۆمۆسۆمێك زیادە دەبێت، ئەوا دەربرینەکە زیاتر دەبێت و پێی دەوترێت (over expression) بۆ ئەو جینانە. و لە هەندێك جاردا ئەو زیاد دەربرینە کێشەیەکی گەورە دروست ناکات، بەڵام لە حاڵەتی داوندا کێشەیەکی زۆر دەنێتەوە.

تاقیکردنەوەکان سەلماندوویانە کە کرۆمۆسۆمی 21 نزیکەی (200–250) جین هەڵدەگرێت و ئەم ژمارەیەش لە چاو کرۆمۆسۆمەکانی دیکەدا کەمە چونکە بچوکترین کرۆمۆسۆمی خانەی مرۆڤە.

هەروەها دەرکەوتوە کە تەنها چەند ناوچەیەکی سەر کرۆمۆسۆمەکە دەبێتە هۆی نانەوەی کێشە بۆ منداڵەکە، بەو ناوچانەش دەوترێت ناوچەی شلۆق critical region.

بەڵام سەیرەکە لەوەدایە کە ئەم ناوچانە بە یەکەوەنین واتە هاوسێ نین لەسەر کرۆمۆسۆمەکە بەڵکو لە نێوانیاندا ناوچەی دی هەیە کە پەیوەندیان بە حاڵەتی داونەوە نیە.

کامەن ئەو جینانەی ئەم کێشەیە دەنێتەوە؟

پاش تۆژینەوەیەکی زۆری ئەم ساڵانەی دوایی زانایان بۆیان دەرکەوتوە کە ئەو ناوچەو جینانەی کێشە لەو منداڵانەی داونیان هەیە، دروست دەکەن ئەمانەن:

- SOD1– زیاد بوونی دەربڕینی ئەم جینە دەبێتە هۆی زوو پیریەتی و دابەزینی بەرگری جەستە. هەروەها لەوانەی کە ئەلزایمەریان هەیە دەبێتە هۆی هەندێك جۆری خلەفان.
- COL6A1– زیادبوونی دەربڕینی ئەم جینە دەبێتە هۆی تێکچوونی دڵ.
- ETS2 زیاد بوونی دەربرینی دەبێتە هۆی تێکچوون لە کەللەدا.
- CBS زیادبونی دەربرین دەبێتە هۆی رێگرتنی زیندەپال و دوو هێند بوونی DNA.
- CAF1A زیاد بوونی دەربرین دەبێتە هۆی تێکدانی کرداری دروستکردنی DNA.
- DYRK زیاد بوونی دەربرین دەبێتە هۆی تێکدانی مێشك.
- CRYA زیاد بوونی دەربرین دەبێتە هۆی ئاوی سپی Cataracts.
- GART زیاد بوونی دەربرین دەبێتە هۆی تێکدانی دروستبونی DNA و چاکبوونەوەی.
- IFNAR زیاد بوونی دەربرین دەبێتە هۆی تێکدانی دروستبونی مادەی ئینتەرفیرۆن Interferon لە خانەکاندا کە بەرگری لە هاتنە ژورەوەی ڤایرۆس دەکات لەگەڵ ئەمانەشدا چەند جینێکی دی دۆزراونەتەوە کە لەو منداڵانەدا کێشەی دیکە دەنێنەوە بەڵام بایەخیان کەمترە وەك جینەکانی APP، GLUR5، SIOOB، TAM، PFKL و گەلێکی دی.

یەکێك لە هەرە دیاردە دیارەکانی ئەو منداڵانەی کە کۆنیشانەی داونیان هەیە، توشبونیانە بە دواکەوتن و

تێکچونی مێشک. و ئەمە لە هەر هەموویاندا دووبارە دەبێتەوە، بەڵام هەندێکیان لە گەلیشدا هەر لە منداڵیەکی زووەوە تووشی تێکچوونەکانی دڵ یا فێ یا کەمی رژاندنی رژێنی دەرەقی hypothyroidism یا تێکچوونەکانی هەناو دەبن لە کاتێکدا کە هەندێکی دیکەیان ئەوانەیان نیە.

گومان لەوەدانیە هۆکاری ئەم جیاوازیانە دەگەرێتەوە بۆ بوونی ئەلیلە (allele) جیاوازەکانی سەر جینەکانی ئەو منداڵانە کە هەر یەکەیان بە جۆرێکی جیاواز دەربری دەکەن.

لەگەڵ ئەمانەشدا تێکەڵبونی کاریگەری جینە ساغەکانی ئەو کەسە لەگەڵ زۆر دەربرینی جینە دووبارەبوەکاندا کاریگەری جیاواز دروست دەکات.

رێژەی دووبارەبوونەوەی

بەتاقیکردنەوەکان دەرکەوتوە کە لەبەر ئەوەی بەشی هەرە زۆری لێک جیانەبوونەوەی جووت کرۆمۆسۆمی 21 لە مێدا روودەدات. لەبەر ئەوە تا تەمەنی دایکەکە گەورەتربێت رێژەی روودانی مەنگۆلی (یا داون) زۆرتردەبێت بۆ نمونە ئەو دایکانەی تەمەنیان لەنێوان 20–24 ساڵی دایە رێژەی خستنەوەی منداڵی داون تیایاند (1/1490)ە و لەتەمەنی 30–35 ساڵ دا (1/660*و لە 40 ساڵیدا ئەم رێژەیە دەبێت بە (1/106)ە و لەتەمەنی 45–49 ساڵیدا رێژەکە دەبێت بە (1/11).

هاوکۆلکەی زیرەکی لە منداڵی داوندا زۆر بە دەگمەن لە سەرو (60)ەوە دەبێت بەزۆری دەماخیان بچوک و کێشیان کەمە، لەبەر ئەوەی ئەمانە بەزۆری توانای ئەوەیان نیە. لە خوێندندابن یا بەردەوام بن و پێویستیان بە سیستمێکی پەروەردەی تایبەت هەیە.

وەك لەسەرەوە باسمان کرد بەشی هەرە زۆری ئەو منداڵانەی مەنگۆلیان هەیە، نەخۆشیەکانی دڵیان هەیە، لەبەر ئەوە زۆر پێویستە لە پاش لەدایك بوون بیرێنە لای پزیشکی پسپۆری دڵی منداڵ Pediatric بە مەرجێك ئامێری ئیکۆی لابێت واتە echocardiogram لە دوو مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵەکەدا بۆ ئەوەی هەر عەیبێك لە دڵی منداڵەکەدا هەبێت چارەسەری بکات.

10٪ی ئەو منداڵانەی مەنگۆلیان هەیە کێشەیان لە ریخۆڵەکانیشدا هەیە کە زۆر جار پێویستیان بە نەشتەرگەرییە. 50٪ یان کێشەیان لە بینین یا لە بیستن دا هەیە، کێشەکانی بینین لە نزیکبینی یا دووربینی یا ئاوی چاو دایە. بۆیە وا باشیشە هەر لە مانگەکانی یەکەمی تەمەنەوە پزیشکی پسپۆری چاو ببینێت. هەر ئەمەش دەربارەی پزیشکی گوێ چونکە زۆر جار کێشەیان لە دەمارەکانی بیستن بە تایبەتی لە گوێی ناوەندا هەیە بۆیە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێن کێشەیان لە قسەکردندا دەبێت.

هەندێکیشیان کێشەی سی و بۆریچکەکانی سییان هەیە. بەشێوەیەکی تا رادەیەك کەمتریش هەندێکیان تووشی لوکیمیای رژێنی دەرەقی دەبن.

بەزۆری گوێی ئەم منداڵانە کەمێك بەرەو سەرەوە چووەو لوتکەکەی کەمێك لوچی خواردوە، دەمیان بچوکە، وا دەردەکەوێت وەك زمانیان گەورەبێت وایە. بەزۆری لوتیان بچوکە، پردی لوتیان پانە، هەندێکیشیان ملیان کورتە و دەستیان بچوك و پەنجەکانیان کورتە.

کە گەورەش دەبن باڵایان کورتە، جومگەکانیان نەرمییەکی نائاساییی تێدایە.

زۆربەی ئەو منداڵانەی کۆنیشانەی مەنگۆلی یاداونیان هەیە هەندێك لەم نیشانانەیان تێدا دەردەکەوێت، بەڵام نەك هەموی بەیەکەوە.

دواکەوتنی مێشك تیایاندا زۆر بڵاوە، لە کەسێکەوە بۆ

کەسێکی دی لە ئەمچە ئاساییەوە دەگۆڕێت تا دوا پلەی دواکەوتن، بەڵام زۆربەیان لە پلەی ناوەندان 10٪ یان یا کەمتر زۆر بە توندی دواکەوتنی مێشکیان تێدایە زۆر زەحمەتە بڕوابکەیت کە ئەمانە مێشکیان بەرەوپێشەوە ببرێت و چاك بن.

لە سەرەتاوە کەسوکار پێویستە هەوڵ بدەن ئەم منداڵانە وەك منداڵانی ئاسایی فێری نان خواردن، چونە تەوالیت، خۆپاك کردنەوە، دەموچاوشتن و رویشتن... هتد... بکرێن.

*ئایا دەتوانرێت ئەمانە ببرێن بۆ خوێندن؟

-بەڵێ ئێستا پرۆگرامی تایبەت بە خوێندنی ئەمانە هەیە کە تاڕادەیەك فێری نوسین و خوێندنەوە دەکرێن و لەگەڵیشیدا فێری هەندێك کاری کارامەیی ئیشی دەست وەهی دی دەکرێن.

هەروەها پرۆگرامی تایبەتیش هەیە بۆ گەورەکانیان تا پشت بەخۆیان ببەستن و بتوانن پەیوەندی هاوڕێیەتی دروست بکەن و لە ماڵدا کارەکانی خۆیان راپەڕێنن.

***ئایا هیچ چارەسەرێکی تایبەتی بۆ ئەمانە هەیە؟**

-لە راستیدا تا ئێستا هیچ چارەسەرێك بۆ ئەمانە نیە، هەروەها بۆ تێکچونی کرۆمۆسۆمەکانیشیان کە ئەوە نەخۆشییەیان بۆ دروست دەکات.

تاقیکردنەوە نوێیەکان ئەوەیشان دەدەنە کە ئەو دایکانەی ترشی فولیك لە کاتی سکپڕی دا کەم وەردەگرن یا هەر وەری ناگرن ئەمە دەبێتە هۆکارێك بۆ خستنەوەی ئەم منداڵانە، بۆیە ئێستا بۆتە یاسایەك کە هەموو دایکێکی سکپڕ رۆژانە دەبێت 400 مایکروگرام ترشی فۆلیك وەربگرێت (ئەوەش بۆ دابەزاندنی مەترسیەکانی هەندێك لە عەیبە زکماکیەکانی دەماخ و ترکە پەتك)

کێ مەترسی زۆر لێ دەکرێت بۆ خستنەوەی منداڵی مەنگۆلی؟

-بە پلەی یەکەم ئەو دایك و باوکەی لەوەپێش منداڵی مەنگۆلیان خستۆتەوە، ئەوسا ئەو دایکانەی کە تەمەنیان لە سەروو 35 ساڵیەوەیەو منداڵیان دەبێت.

لە هەندێك ئاماردا بەم شێوەیە مەترسیەکە هاتووە ئەو دایکانەی تەمەنیان لە 25 ساڵیدایە رێژەی خستنەوەی ئەو جۆرە منداڵە تیایاندا 1250/1 یە لە 30 ساڵیدا رێژەکە دەبێتە 1000/1 و لە 35 ساڵیدا دەبێتە 400/1 و لە 40 ساڵیدا دەبێتە 100/1.

***ئایا دەتوانرێت پێش لەدایك بوون بزانرێت ئەو منداڵە مەنگۆلی هەیە؟**

-بەڵێ بە بەکارهێنانی لێنۆڕینی پێش لەدایك بون واتە وەرگرتنی چەند دڵۆپێکی کەم لە شلەی ئەمنیۆن کە دەوری منداڵەکەی داوەو پێی دەوترێن لێنۆڕینی amniocentesis یا بەو لێنۆڕینە نوێیەی کە تازە هاتۆتە کایەوە و پێی دەڵێن chorionic villus sampling، هەروەها بەهۆی شەپۆلەکانی سەرو دەنگیشەوە ultrasound لەدوای هەفتەی 16 هەمەوە تا رادەیەك دەزانرێت.

پاش لەدایکبون پزیشك دەتوانێت بەهۆی لێنورینی خوێنی منداڵەکەوە بزانێت کە مەنگۆلی هەیە یان نا ئەویش بە گەرانە بە دوای کرۆمۆسۆمە زیادەکەی (21)دا.

***ئایا ئەوانەی مەنگۆلیان هەیە دەتوانن هاوسەری بکەن؟**

-هەندێك لەوانەی مەنگۆلیان هەیە دەتوانن هاوسەری بکەن. ئەو ژنانەی کە مەنگۆلیان هەیە بەرێژەی 50:50 منداڵی مەنگۆلی دەخەنەوە، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا کۆرپەلەی توشبوو لە باردەچێت. لە 15٪-20٪ ی ئەوانەش کە لەم جۆرە دایکانەوە پەیدا دەبن لە پاشدا و لە ناوەندی تەمەندا توشی ئەلزایمەر دەبن.

***چی لەم بارەیەوە نوێیە؟**

-نوێترین کارێك کە لەم بارەیەوە کرابێت کاری ئەو تیمەی زانایانی بایۆلۆژیە لە فەرەنسا و بەریتانیا و ئەمەریکا کە توانیان هەموو جینەکانی سەر کرۆمۆسۆمی 21 دیاری بکەن

و ئەمەش هەنگاوێکی زۆر گەورەیە بەرەو دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەك بۆ ڕوونەدانی نەخۆشیەکانی ئەم کرۆمۆسۆمە.

هەروەها چەند تیمێك لە پزیشکان بەردەوام خەریکی دۆزینەوەی ڕێگە چارەیەکن بۆ دەماخی ئەو منداڵانەی مەنگۆلن، تا بزانن کاریگەری ئەو دواکەوتنی مێشکە بە تەواوی چ ناوچەیەك لەدەماخدا دەگرێتەوە بە مەبەستی چارەسەرکردنی و لەم بارەیەشەوە هیوا زۆرە.

هەروەها گەلێك لە زاناکان خەریکی تاقیکردنەوەن لەسەر چەند دەرمانێك کە نەیەڵێت جووت کرۆمۆسۆمی 21 بەیەکەوە بمێنێتەوە لەدایکەکەدا بەڵکو لەیەکتری جیاببنەوە تا ئەو کێشەیە بۆ منداڵ دروست نەکەن.

***هیچ شوێنێك هەیە کە دایك و باوك پەنای بۆ بەرن بۆ وەرگرتنی زانیاری زیاتر دەربارەی منداڵی مەنگۆل.**

–گەلێك سەنتەری جیهانی هەیە کە وەڵامی دایك و باوك دەداتەوەو ڕێنمایی دەکات بۆ ئەمەش دەتوانن پەیوەندی بە گۆڤارەکەمان (زانستی سەردەم)ەوە بکرێت.

***بەکورتی دەتوانین ڕوخساری ئەو منداڵانەی داونیان هەیە بزانین؟**

–بەڵێ هەروەك لە سەرەوە هەندێکمان باس کرد بە کورتیش دەتوانین بڵێین ئەو منداڵانە ئەم نیشانانەیان هەیە:

*چاویان بۆ سەرەوە یا بۆ خوارەوە کەمێك لارە.

*بەشی ناوەوەی چاویان لۆچێك لە پێستی تێدایە و پێی دەڵێن (epicanthal fold).

*درزی چاویان تەسك و کورتە.

*زۆرجار پەڵەیەکی سپی لەسەر لێواری بیلبیلەیان دەبینرێت.

*ڕوخساری دەموچاو پانە.

*سەریان لە ئاسایی بچوکترە

*نەرمە مەلاشوی سەریان لە ئاسایی گەورەترە، چونکە بە ساوایی زۆر بە هێواشی گەشەدەکەن

*گوێ بچوکترو نزمترە

*دەم بچوکە، لێوەکان تەنکن، زمان دەردەکەوێت و زۆر جار دێتە دەرەوە چونکە بۆشایی دەم بچوکە.

*مل وا دەردەکەوێت لە ئاسایی کورترە و لۆچی پشت و لامل بە ساوایی دەردەکەن و لە پاشدا نامێنن.

*قۆڵ و قاچ بە گوێرەی لەش کورتن.

*دەستەکان خڕین و پانن، پەنجەکان کورتن، پەنجە بچوك بۆ ناوەوە هاتوە، لەبەری دەستدا تەنها یەك تاکە چرچ هەیە

*پێ پانە و پەنجەکانی کورتن، ماوەی نێوان پەنجە گەورەو پەنجەکانی دی زۆرە.

*پەرەچە کردار تیایدا لاواز ترە لە ئاسایی و دەنگی گریانی زۆر کزە

*ماسولکەکان گرژیان کەمە، جومگەکان لوسن

هەر منداڵێك شەش تا دەی لەو خاڵانەی سەرەوەی هەبوو، ئەوا بێ لێنۆڕینی کرۆمۆسۆمی، پزیشك یەکسەر دەزانێت کە ئەو منداڵە داونی هەیە.

***کاریگەری ئەم ڕوخسارانە لەسەر تەندروستی منداڵەکە چییە؟**

–گەلێك کاریگەری ئەم ڕوخسارانە لەسەر تەندروستی هەندێك لەو منداڵانە دەردەکەوێت، یەکێك لەوانە لەبەر ئەوەی کە دەمی منداڵەکە بچوکە، زمان بەتەواوی جێگای نابێتەوەو گیرفانەکانی لوتیش باش دروست نەبون، هەناسەدان کەمێك نارەحەت دەبێت و هەندێك جار بەتەواوی هەست بەخیزە خیزی منداڵەکە دەکرێت لەکاتی هەناسەداندا ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە دەبێت منداڵەکە زمانی دەربهێنێت بۆ ئەوەی هەوا بتوانێت بچێتە ژورەوە.

***کاریگەری کەمی گرژی و توندی ماسولکەکانی چییە؟**

–کەمی توندی یا گرژی ماسولکەکانی کاریگەریان لەسەر قسەکردن و نان خواردنی هەیە، بەڵام کاریگەری تەواوی لەسەر جوڵەی هەیە کە ناتوانێت بە تەواوی و بەشێوەیەکی ڕێکوپێك بجوڵێت. بۆیە هەر لە هەفتەکانی یەکەمی تەمەنیەوە پێویستە پیشانی پزیشکی تایبەت بدرێت. ئەو پزیشکە دایکەکە یا کەسوکارەکە فێر دەکات

چۆن هەڵی بگرن و چۆن بیجوڵێنن و چۆن پەرە بەگەشەی جوڵەی بدەن، تا وای لێ دەکەن رۆژ بەرۆژ جوڵەی باش ببێت و پشت بەخۆی ببەستێت و لە پاشدا ماسولکەکانی بەهێزبێت، تا بەتەواوی دەتوانێت پێ بگرێت و بەباشی بروات.

ئێستا لە زۆربەی وڵاتە پێشکەوتووەکانی جیهان پسپۆڕی تایبەتی لە سەنتەری تایبەت بە منداڵانی داوندا، ئەو کارانە جێبەجێ دەکەن و وا لە منداڵەکە دەکەن گەشەی تەواو لە هەموو بوارەکانی جوڵەو قسەکردن و خۆراک خواردن و هەناسەدانی تەواو بکات. و بۆ ئەم مەبەستەش دەها کۆمەڵەی نیشتمانیان هەیە بۆ توشبوانی داون.

باری کۆمەڵایەتی و کۆنیشانەی داون

زۆربەی هەرە زۆری یاساکانی وڵاتانی جیهان و پارێزەران و دادوەران دان بەوەدا دەنێن که کەسانی هەڵگری داون، وەك هەموو مرۆڤێکی دیکەی ئەم سەرزەویە مافی تەواوی خۆیان هەیە بۆ ئەوەی دەستەبەری هەموو مافێکیان بۆ بکرێت، هەر لە پەروەردەکردن و خوێندن و پێ گەیاندن و دۆزینەوەی کار بۆیان سەرەڕای پاراستنی کەسێتی و شکۆو کەرامەتیان بە پێچەوانەی هەڵمەتی هەندێك شەپۆلی تایبەتی وەك لە سیەکانی سەدەی رابوردودا لە ئەڵمانیای نازی دا رووی دەدا بۆ لەناوبردنیان.

ئێستا لە هەندێك وڵاتدا رێگە بە پزیشك دەدرێت کە ئەو منداڵەی دەزانرێت مەنگۆلە لە سکی دایکیدا، لەباری ببات.

هەروەها بەردەوام مامۆستایان دەخرێنە کۆرسی تایبەتەوە بۆ ئەوەی لەپاشدا بتوانن وەك پسپۆڕی پەروەردەی تایبەت هەڵسوکەوت و رەفتار لەگەڵ ئەو جۆرە منداڵانەدا بەشێوەیەکی زانستی بکەن، ئەمە سەرەڕای راهێنان و کردنەوەی خولی تایبەت بۆ دایکان تا لەماڵیشەوە ئەو منداڵانە هەست بە نامۆیی و دەستەوسانی نەکەن و وەك مرۆڤ بە تەواوی رەفتاریان لەگەڵدا بکرێت.

یەکێکی دی لەو گرفتانەی کە لە وڵاتە پێشکەوتوەکان بیری لێ کراوەتەوە کێشەی ئەو منداڵانەیە پاش مردنی دایك و باوکیان، کە زۆربەی جار براو خوشکەکان ناچنە ژێر بەرپرسێتی بەخێوکردن و پەروەردەیانەوە، لەبەرئەوە هەندێك دەزگای تایبەتی هەن کە چاودێری ئەو منداڵانە دەکەن، هەروەها لە کۆرسی تایبەتدا رایان دەهێنن چۆن خۆیان کارەکانی ژیانیان راپەڕێنن و لە هەندێك جاردا هەر چوار یا پێنج لەو کەسانەی مەنگۆلیان هەیە دەخرێنە ناو خانویەك یا ئەپارتمانێکەوە بۆ ئەوەی خۆیان کاروبارەکانی ژیانی رۆژانەیان ببەن بەڕێوە تەنها چاودێرێکیش لە رۆژێکدا جارێك یا لە هەفتەیەکدا جارێك سەریان دەدا و کێشەکانیان چارەسەر دەکات و ئەو کاروبارانەش کە پەیوەستن بە دام و دەزگاکانەوە بۆیان جێبەجێ دەکات و لە زۆر حاڵەتیشدا کاری تایبەتیان بۆ دەدۆزنەوەو موچەیەکیان بۆ دابین دەکەن.

سەرچاوەکان: لە دەفتەی پێنجەمدا دێن

گەشتێك بەرەو موشتەری

پەرچڤەی: پەخشان محەمەد ڕەئوف

لە کاتێکدا کەشتی فەزایی (فۆیجەر) بەهێواشی بەسەر هەسارەی موشتەریەوە دەسوڕایەوە دیمەنی شوهبە بریسکەدارەکانیش بۆ خۆیان باکگراوندێکی سەرنج ڕاکێشەریان دروستکردبوو، لە کاتی گزنگیشدا لە ئاسۆی شینەوە کەوانەیەکی ئاڵتونی لە ڕووناکی ستوون دەبێت بەسەر سەرەوە کە ئەوەش یەکێکە لە ئەڵقەکانی موشتەری‌و گەشتەکەشمان بەرەو زەبەلاحی کۆمەڵەی خۆرە.. موشتەری.

هەردوو کەشتی فەزایی (فۆیجەر1)و (فۆیجەر2) لە ساڵی (1979)دا سەرکەوتنی باشیان بەدەستهێنا لە دەستخستنی زانیاری چاك‌و سەرسوڕهێنەر دەربارەی هەسارەی موشتەری‌و مانگە دڵڕفێنەکانی کەوای لە زاناکان کرد تیۆری‌و توێژینەوەی نوێی پەرەپێدراو بەدەستبهێنن دەربارەی هەسارەکە.

موشتەری هەسارەی پێنجەمە لە ڕووی دووری لە خۆرەوەو هەر (12) ساڵی زەمینی‌و جارێك بەدەوری خۆردا دەسوڕێتەوەو (778) ملیۆن کیلۆمەتر لە خۆرەوە دوورە. قەبارەی هەسارەی موشتەری (1000)ئەوەندەی قەبارەی زەویەو چێوەی بازنەی یەکسانیەکەی بەئەندازەی یان زیاترە لە مارەی نێوان زەوی‌و مانگەو، بارستاییەکەشی بەتەنها (8) ئەوەندەی بارستایی هەر هەشت هەسارەکەی دیکەی کۆمەڵەی خۆر دەبێت، هێزی کێشکردنی موشتەری ئەوەندە زۆرە کە وای لە هەسارەی (مەریخ) کردووە کە لە زەوی نەچێت‌و خێرایی هەسارۆکەکانی نێوان مەریخ‌و موشتەری بەڕادەیەکی وا کەم بۆتەوە تا وای لێکردون کە وەك یەك تەن دەربکەون‌و پێکەوە بنووسێن‌و هەسارۆکە بچووکەکانیش بکەونە پەڵەی (ئۆرت)ەوە کە (150) بلیۆن کیلۆمەتر لە خۆرەوە دوورە.

***بارستاییەکی گەورەی گەرم:**

هەسارەی موشتەری ڕەق نیە بەڵکو لە سەر ڕووەکەی گازی جۆراوجۆر شەپۆلدەدەن کە وەك بەرگێك توندوتۆڵ دەردەکەوێت کە هێڵی تاریکی تیا بێت، هەرچەندە بەرەو قوڵایی ئەو بەرگە بڕۆین چڕی گازەکان زیاد دەکات تا لە کۆتاییدا دەبنە شل، پەستانی ناوجەرگەی هەسارەکە (100) ملیۆن جار لە پەستانی ڕەپۆشی زەوی زیاترەو بەهۆی ئەو پەستان زۆریەی ناوجەرگەکەی تەنها هایدرۆجین‌و بەرگێکی بەردینی لە ئاسن‌و سلیکات لە ناوجەرگەکەیدا دەبێت.

هەسارەی موشتەری زۆر بەخێرایی بەدەوری خۆیدا دەخولێتەوە کە یەك خول لە (10)کاژێردا تەواو دەکات، بەوەش هەسارەکە فووتێکراو دەبێت لە ناوچەی هێڵی یەکسانیدا، ئەو خێراییە زۆرەیش هۆکارێکی دروستبوونی

پشتێنەی ڕەنگاوڕەنگە بەدەوری هەسارەکەدا، کە بریتین لە هەوری بڵاوبوەوە بەئاڕاستەی تەریبی هێڵی یەکسانیەکەی، ئەو پشتێنەش بەشێوەی ڕەنگی نزیك بەیەك دەردەکەون وەك ڕەنگەکانی پرتەقاڵیو قاوەییو خۆڵەمێشیو شینو زەردو ئەو ڕەنگانە بەردەوام لە تێکچوونو گۆڕانکاریدان بەجۆرێك هەرچەند ڕۆژێكو جارێك دەگۆڕێن. بوارە موگناتیسیە بەهێزەکەی موشتەریو خۆرەباو بواری موگناتیسی مانگە نزیکەکانی بەجۆرێکی ئاڵۆز کارلێك دەکەن کە دەبێتە هۆی ناردنی نیشانەی ڕادیۆیی خولو دروستبوونی چەند کارلێکێکی کیمیایی سەیرو ئاڵۆز لە سەر مانگە جیاجیاکانی.

لە زۆر ڕووەوە موشتەری زیاتر لەوەدەچێت کە ئەستێرەبێت نەك هەسارە، چونکە هەر خۆی سەرچاوەی گەرمیەو ئەو گەرمیەی لێیدەردەچێت دەکاتە (1.6)ئەوەندەی ئەو گەرمیەی کە لە خۆرەوە پێی دەگات، کە ئەوەش بەڵگەیە لە سەر بوونی سەرچاوەیەکی گەرمیدەر لە ناو هەسارەکەدا کە لەوانەیە پاشماوەی ئەو گازە گەرمەیە کەمینە بێت کە لە کاتی دروستبوونی هەسارەکەدا هەبووبێت.

•پەڵە سوورە نادیارەکە:.

بەسەر ڕووی موشتەری ڕەشەباو گێژەلووکەی بەهێزی وا هەڵدەکات کە هیچ شتێك لە بەردەمیدا خۆی ناگرێت، ئەو با بەهێزانەش لە ئەنجامی ڕۆیشتنی بەردەوامو زۆر خێرای تەوژمە گازیەکانی سەر ڕووەکەیەوە دروستدەبێت کە خێراییان زیاد لە (300کم/کاژێر) دەبێت، پەڵەسوورەکەش یەکێکە لەو پەڵە سوورە زۆر گەورە گازیانەی کە ناوچەی پەستان بەرزەکەی دەکەوێتە بەشی باشووری هەسارەکە نزیك بەهێڵی یەکسانی، کە پانیەکەی سێ هێندی تیرەی زەوی دەبێت، هەموو شەش ڕۆژ جارێك ئەو پەڵە سوورە بەپێچەوانەی جووڵەی میلی کاتژمێر بەدەوری هەسارەکەدا دەسوڕێتەوە، بەرزی ئەو پەڵەیە (8کم) لە سەروو لوتکەی پەڵە هەورییە دراوسێکانیەوە دەبێت، بەپێی وێنە یەك لە دواییەکەکانی کەشتی (فۆیجەر) جوڵەی بەردەوام هەیە لە نێوو دەرەوەی پەڵەکە، هەروەها وێنەکان چۆنیەتی کارلێکردنی لەگەڵ هەورە دراوسێکانو پەڵە زەردەکانی ڕووندەکاتەوە کە ساردترن لە پەڵە سوورەکە خۆی، ئەوەش دەرکەوتووە کە پەڵە هەوری سپی خۆی دەکات بەنێو بواری سوڕانەوەی پەڵە سوورەکەو ئینجا بەتوندی فڕێ دەدرێتە دەرەوە، هەروەها سێ ناوچەی هێلکەیش دۆزراونەتەوەو ئەوانیش نادیارنو نازانرێت چین؟ وا دەردەکەوێت کە ئەو پەڵە سوورە تا ڕادەیەکی زۆر جێگیر بێت هەر لەو کاتەوەی کە مرۆڤ هەستی بەبوونی کردووە لە پێش (350) ساڵ لەمەوبەرەوە، هەندێك جار زۆر بەجوانی دەردەکەوێتو هەندێك جاری دیکەش بەتەواوی دیار نامێنێتو ڕەنگەکانی وون دەبن بۆ ماوەی چەند ساڵێك.

هەسارەی موشتەری تا ئێستا (16) مانگی دۆزراونەتەوە کە هەریەکەیان بۆ خۆی جیهانێکی وونو نادیارنو هەریەکەیان سیفەتو کەسایەتی تایبەت بەخۆیانیان هەیە، چوار لەە مانگە نزیکە ناوەکیەکانیان گالیلۆ لە ساڵی (1610)دا دۆزینیەوە کە بۆ یەکەم جار بەتەلسکۆپەکەی سەیری هەسارەی موشتەری کردو ئەو چوار مانگەش بە(مانگەکانی گالیلۆ) دەناسرێت کە ئەمانەن (ئایۆ، یوروبا، گانیمید، گالیستۆ)، گانیمید بەگەورەترین مانگی کۆمەڵەی خۆر دادەنرێت کە تیرەکەی دەگاتە (5300کم)و لە هەسارەی عوتارد گەورەترە.

مانگەکانی گالیلۆ ڕۆڵێکی باشیان دی لە مێژووی گەردوونیدا، چونکە سوڕانەوەی ئەو چوار مانگە بەدەوری موشتەریدا بۆ خۆی کۆمەڵەیەکی خۆری بچووك دەردەکەوتن کە بەوەش ئەو ڕایەی زانا (کۆپەرنیکۆس) بەهێزدەبوو کە دەیووت هەسارەکان هەموو بەدەوری خۆردا دەسوڕێنەوەو زەوی جێگیرو وەستاو نیە.

گەورەترین کتوپڕی کە ڕووبەڕووی کەشتی فەزایی (فۆیجەر) هاتووە ئەو سەیروسەرەمەرەیەی مانگی (ئایۆ)یە کە لە قەوارەی مانگی گۆی زەویدایەو زۆرترین دەمە بورکانی تێدایە کە تا ئێستا شوێنەکانی نۆ دەمە بورکان لە سەر ڕووەکەی دیاریکراوە کە لە دەمەکانیانەوە شالاوی بورکانی لە گۆگردو ئاوێتەکانی کە توێکڵی مانگەکە گەرمو نەرم دەکەنەوەو لە ژێر کاریگەری هەڵکشانو داکشاندا کە بەهۆی هێزی کێشکردنی گەورەی موشتەریەوەیە، نوتەکی دیار لە سەر ڕووی مانگەکە دروستدەبێت، لەبەرئەوەی کە خولگەیەکی نابازنەیی هەیە بۆیە نوتەکەکان بۆ پێشەوەو دواوە دەردەچنو ڕووی توێکڵی مانگەکە لارو نارێك دەبێت،

لە ئەنجامی فشارو کشانی زۆردا لێکخشاندنە گەرمایییەکی وا زۆر دروست دەبێت کە ناوجەرگەی مانگە کە دەتوێنێتەوەو شاڵاوی گڕکانی دروست دەکەن.

زاناکان ئەوەشیان بۆ دەرکەوتووە کە مانگی (ئایۆ) لە کاتی سوڕانەوەی بەدەوری موشتەریدا تەنۆلکەی سەرەتایی دەردەکەن کە لە ئەنجامی چالاکی گڕکانیەوە پەیدا دەبێت و کەشتی (فۆیجەر)یش ئەوەی دەرخستووە.

***گەڕان بەدوای ئەگەری بوونی ژیان:.**

مانگی (یوڕپا) کە لەڕووی قەبارەو پێکهاتە بەردیەکەیەوە هەر لە (ئایۆ) دەچێت، بەڵام خولگەی (یوڕپا) زۆر دوورە لە موشتەریەوە لەبەرئەوە ئەو مانگە هەفتەی یەك جار گەرم دەبێت بەهۆی دیاردەی هەڵکشان و داکشانەوە؛ زاناکان وا دادەنێن کە ناوچەیەك هەبێت لە ژێر توێکڵە سەهۆڵینە تەنکەکەیدا کە کاریگەری هەڵکشان و داکشانی لەسەربێت، هەرچی ڕووەکەیەتی ساف و بێ نوتەك و بێ دەمە گڕکانەو تەنها بوونی چەند هێڵێکی تاریك لە سەر ڕووەکەی بەدی دەکرێت.

چالاکی تیشکاوەری ناوەکی و گەرم بوون بەهۆی هێزی کێشکردنەوە (هەروەك ئەوەی لە مانگی (ئەیو)دا ڕوودەدات) کە مانگەکە گەرم دەکات و وا دەکات کە چینێکی تەنك لە سەهۆڵ لەسەر ڕووەکەی هەبێت، لەبەرئەوەی لەوانەیە کە ئاوو هەندێك گەرمی لەسەر ڕووەکەی هەبێت بۆیە زاناکان وادەبینن کە جێگای خۆیەتی کە بەدوای ژیاندا بگەڕێن لە سەر ئەو مانگە.

بەڵام دوو مانگە دەرەکیەکانیش (گانیمی د.گالیستۆ) کە دوانەن هەریەکەیان نیوەیان سەهۆڵەو نیوەکەی دیکەیان بەردینە، ڕووی (گانیمید)ی سەهۆڵی تووشی داقڵیشاندن و لافاوی بەردەوام بووە کە بۆتە هۆی دروستبوونی چاڵ و چۆڵی قووڵ و گەورە لەسەر ڕووەکەی، هەرچی مانگی (گالیستۆ)یە پڕیەتی لە دەمە گڕکان و بەدەوریدا بازنەی گەورەی هاوچەق بەرەو دەرەوە درێژدەبنەوە تا مەودای (2000کم) کە دەمە گڕکانی وای تێدایە وەك چاوی (ڤالهالا) کە نزیکەی (10) بازنەی هاوچەقی هەیەو ئەو چاوە لە ئەنجامی بەرکەوتنی ئەیزەکێکەوە دروستبووە کە پارچەکانی پاشماوەی بەرکەوتنەکە لە شوێنی بەرکەوتنەکە دوورکەوتونەتەوەو بەستویانەو ئەو چاڵەیان دروستکردووە.

***ئەڵقەکانی موشتەری:.**

هەرچەندە بڕوا وا بووە کە هەسارەی موشتەری ئەڵقەی نیە، بەڵام کەشتی فەزایی (فۆیجەر1) وا بەرنامەڕێژ کرابوو کە بگەڕێت بەدوای ئەو ئەڵقانەدا، هەر وەك چۆن ئەڵقەکانی زوحەل دۆزراوەو ئاشکرابوون و ئەڵقەکەی هەسارەی (ئۆڕانۆس)یش چەند ساڵێك پێش ئەڵقەکانی زوحەل دۆزرایەوە.

کاتێك وێنەکانی (فۆیجەر1) دەریخست کە ئەڵقە بەدەوری موشتەریدا هەیە، لە گرنگترین ئامانجەکانی (فۆیجەر2) ئەوەبوو کە وێنەی ئەو ئەڵقانە بگرێت لە چەند لایەکەوە ئەڵقەکان بەشێوەیەکی چاوەڕوان نەکراو زۆر پڕشنگدار دەرکەوتن کە ئەوەش لەوانەیە بەڵگەی بوونی تەنۆلکەی وا بێت کە ڕووناکیەکان بەئاراستەی ئێمە پەرش دەکاتەوە. پاش دووبارەکردنەوەی شیکردنەوەی وێنەکانی هەردوو کەشتی (فۆیجەر) لە ساڵی (1985)دا دەرکەوتووە کە ئەڵقەکانی دەوری موشتەری بەسێ شێوە دەردەکەون؛ یەکێکی سەرەکی ڕووناکی کز کە دەکەوێتە سەرو هەورەکانی دەوری هەسارەکەو، یەکێکی ناوەکی کزتر دێ، بەڵام ئەستورترو بەڵام ئەڵقەی سێیەم ماڵ و تەنکەو بەرەو دەرەوەی هەسارەکەو بەدەوری هەسارەکەدا درێژدەبێتەوە.

کەشتی فەزایی (فۆیجەر1) دەریخست کە سێ مانگی بچوکی بەردینی بەناوی (میتیس) (ئیندارستی)و (سیب) لە نێوان مانگی (ئەیۆ)و هەسارەی موشتەریدا بەدەوری هەسارەی موشتەریدا دەسوڕێنەوە، ئەو مانگە بچوکانە تەنۆلکەی بچوکی وا دەردەکەن کە ئەوانەن ئەڵقە تەنکەکانی دەوری موشتەری دروستدەکەن، هەندێك لەو تەنۆلکانە بەشێوەیەکی لولپێچی دەڕۆن بەرەو ناوەوەو خەرمانەیەك دروستدەکەن کە تازە پۆشی موشتەری درێژدەبێتەوە، هەندێکی دیکەیان پەردەیەکی [illegible] دروستدەکەن کە بەرەو دەرەوە درێژدەبێتەوە، ئەڵقە[illegible]و مانگەکانی موشتەری لە نێو ناوەندێکی پڕ لە تیشکی چڕوپڕ لە ئەلکترۆن و ئایۆندا دەبن و هەمووشیان لە نێو بواری موگناتیسی بەهێزی هەسارەکەدا دەبن.

گەشتە فەزاییەکانی کراون بۆ هەسارەی موشتەری دەریانخستووە کە هەسارەکە بوارێکی موگناتیسی بەهێزی شێوە ئەڵقەیی هەیەو بریتیە لە چەند پشتێنەیەك وەك پشتێنەکانی (ڤان ئالن)ی گۆی زەوی، کە لەوێدا پرۆتۆن و

ئەلکترۆنە وزە بەرزەکان دەگیردرێن، ناوەڕاستی ئەڵقەی بوارە موگناتیسـیەکە لـە سـوڕانەوەی بەردەوامدایـەو بەشـی دەرەوەشی کارلێك دەکات لەگەڵ خۆرەبا لە دووری (7) ملیۆن کیلۆمـەترەوەو پرتـە ڕووناکی دەنێرن هـەروەك ئەسـتێرەی دەریا، و شەپۆلێکی ڕاتەکاندن دروست دەکەن‌و هەرکاتێکیش خۆرەبا کە بەهێزبوو ئەوا بوارە موگناتیسیە دەرەکیەکە بەرەو ناوەوە دەنێررێتەوە. هەرچەندە هەسارەی موشتەری بوارێکی موگناتیسیی بەهێزی هەیە کە (13)هێندەی هێزی کێشکردنی ڕووی زەویـە، بەڵام ئـەو بـوارە تێکچـوو شـێواوە بـەهۆی ئایۆنەکانی گۆگردو ئۆکسجین کە لە مانگی (ئـایۆ)وە دێـن، چونکە بەرگە موگناتیسیەکەی موشتەری لەگەڵ موشتەریدا دەسوڕێتەوەو نزیـك دەبێتـەوە لـە مـانگی (ئـایۆ)و چـەند تـەنێك لـە مـاددەی لێڕادەکێشـێت لـە مـاوەی چـەند چرکەیـەکداو لـە ئـەنجامدا دەدرەوشـێنەوەو تیشـکی سەروبنەوشـەیی دەردەکـەن، لەبەرئەوەی ئەو ئایۆنە قورسانە لە هەسارەی موشتەریەوە دەردەچـن دەبنـە هـۆی فووتێکردنـی بەرگـە موگناتیسـیەکەی هەسـارەکەو گـەورەبوونی بـۆ دوو هێنـدی جارانی، هەندێك لە ئایۆنەکانی گۆگردو ئۆکسجین بەدرێژایی بوارەکـە دەنیشـن‌و لەئـەنجامی ئەوەشـدا شـەفەقێکی چڕی سەروبنەوشەیی دروستدەکەن.

لـە میانـەی جوڵـەی مـانگی (ئـەیۆ) بـەنێو بـواری موگناتیسی موشتەری، ئەو مانگە هەروەك دینەمۆیەك گەورە کاردەکـات‌و (400) هـەزار ڤۆڵـت لەسـەر تـیرەی بوارەکـەدا دروستدەکات کە تەزوویەك دروستدەکات نزیکەی (3)ملیۆن ئەمپێر دەبێت، ئەو تەزووەش بەدرێژایی بوارە موگناتیسیەکە دەڕوات تا دەگاتە چینی ئایۆنۆسفیری موشتەری‌و کە ئەوەش دەبێتە هۆی ڕوودانی تەقینەوەی گەورە لە شەپۆلی ڕادیۆیی لە بەرگە زەپۆشی هەسارەی زەبەلاحدا.

***زەپۆشی موشتەری:.**

زەپۆشی موشتەری دەریایەکی گۆڕاوە لە پەڵە هـەوری بەرزبووەوەو دابەزیوی ڕەنگاوڕەنگ، هێزی زۆری گێژەڵووکەو بایـەکان هـەورەکان دەدڕێنێـت‌و خـێرایی جوڵـەیان زیـاد دەکـات‌و، بەشـی زۆری پێکهاتـەی زەپۆشەکەشـی گـازی هایدرۆجینەو ڕێژەی گازی هیلیۆمیش لە (10٪) تێپەڕ ناکات، و کەمێك لە گازی دیکەی وەك میسان‌و ئایترۆجین بەشـەکانی سـەرەوەی زەپۆشەکەشی زۆر ساردەو پلـەی گەرمیەکـەی (−130)°س دەبێـت، چـەند شـریتێکی بریقـەداریش هـەن کـە بـە(نیتاقـەکان) نـاودەبرێن‌و شـریتی تـاریکیش هـەن کـە بە(پشتێنە) ناودەبرێن، کە بریتین لە گـازە داکـەوتووەکان‌و بەزۆری لوتکەکانی ئەو پشتێنە تاریکانە نزمن بە(25کم) لە خوار ناوچە ڕووناکەکانەوەن بۆیە گەرمترن.

یەکەمین بینینی هەسـارەی موشتەری بـەهۆی کەشـتیە ئاسمانیەکانـەوە بـوو، چونکـە ئـەو بینینـە زۆر جیـاوازە لـە بینینی هەسارەکە بەهۆی تەلسکۆبە زەمینیەکانـەوە، کەشتیە فەزاییەکانیش بەرەو جەمسەرەکانی هەسارەکە دەڕۆیشتن لە بەر دوو هۆ، یەکەمیان بەهۆی پشتێنە تیشکدانی چڕوپڕی ناوچەکانی دیکەی کە زیان بدەن لە کەشتیەکان‌و، دووەمیان چونکە زاناکان ناتوانن لە سەر زەویـەوە جەمسەرەکان ببینن چونکـە تـەوەرەی موشـتەری نزیکـەی لـەوەی ستوون بێـت لـە

سـەر خولگـەی زەوی بـەدەوری خۆردا، بۆیە زاناکان زۆر بەپەرۆش بـوون بۆ بینینـی جەمسـەرەکانی موشـتەری لــە هێڵەپانـەکانی سـەرەوەی هەسارەکە کـە لـەمێڵی یەکسـانیەوە سـەیریان دەکـەین بەتـەواوی جوڵـەی پشـتێنە هەورییەکە دەوەستێ‌و دەگۆڕدرێت بـۆ گێژەڵوکـەو بایـەکی تـەوژم چەواشـە، هـەورەکانی ئـەو ناوچانـەش بـەزۆری بریتـین لـە

دەنکۆڵـەی سـەهۆڵین لـە ئایـترۆجین. هـەورە نزمـەکانیش تاڕادەیەك تاریکن‌و لە هەوری زەوی دەچن.

هـەواو زەپۆشـی موشـتەری دەکوڵێـت، بـەڵام خـێرا خولانەوەی هەسارەکە بەدەوری خۆیدا وای کردووە کە ئەو کرداری کوڵاندنە ڕێکبخات، هەوا گەرمەکە سەر دەکەوێت بۆ ناوچە ڕووناکەکان‌و لەگەڵ خۆیدا هەڵمی ئایترۆجین دەبات‌و لەو ناوچانەدا دەبنە سەهۆڵ، کاتێك ئەو هەورە بەرزانە سارد دەبنـەوەو دادەبارنـە سـەر ناوچـە تـاریك‌و گەرمـەکان‌و لـەو ڕێگایەشـەوە موشـتەری خـۆی دەربـاز دەکـات لـەو گەرمیـە زیادەیەی هەیەتی.

لە ناوەڕاستی ماوەی نێوان ڕووی موشتەرو چەقەکەیدا لـە بـەر زۆری فشـارو بـەرزی پلـەی گـەرمی ئـەو گـازی هایدرۆجینەی هەیە وەك کانزایەکی تواوە کار دەکات‌و بڕێکی باش لە تەزووی کارەبا دروست دەکات کە زاناکان را دەبینن کە ئەو تەزووە کارەبایە زۆرەی هەسارەکەش سەرچاوەی ئەو بوارە موگناتیسـیە زۆر بـەهێزەی هەسـارەکە بێـت کـە خـۆی دەگەیەنێتە خولگەی مانگەکانی.

هەرچەندە گەشتی فەزایی زۆرترو زیاترو وردتر بکرێت بۆ سـەر هەسـارەی موشـتەری ئـەوا نـهێنی زیـاترو زانیـاری زۆرتر بەدەست دەهێنرێت دەربارەی ئو هەسارە زەبەلاحـەی کۆمەڵەی خۆرەکەی خۆمان.

چەمکی کات لـەتیۆری ڕێـژەییدا

نوسینی: جەمال محەمەد ئەمین
پسپۆڕی فیزیك

زانا ئیسحاق نیوتن باوکی فیزیای کلاسیکی بەم جۆرە باس لەکات دەکات:

(کاتی بیرکاری ڕاستەقینەی ڕەها، بەشێوەیەکی یەکسانو وەك یەك بەهەموو لایەکدا دەڕوات بەبێ ئەوەی هیچ پەیوەندی بەهۆکاری دەرەکیەوە هەبێت..)

کاتێك نیوتن ئەو چەند وشەیە تۆمار دەکات دەربارەی کات، خۆی چاك دەزانێت کەئەو باس لەدۆزینەوەیەکی نوێ ناکات تا گفتوگۆو وتوویژ هەڵبگرێت، بەڵکو ئەو مەبستیەتی کەچەمکە زانراوەکان دەربارەی کات لە دەقێکی زانستیانەدا بخاتە بەردەست، بەکورتی مەبەستی نیوتن ئەوەیە کە (کات) بەشێوەیەکی چونیەك بەهەموو لاکانی گەردووندا دەڕوات بوونێکی ڕەهای هەیەو پەیوەندی بەهیچ هۆکارێکی دەرەکی خۆیەوە نیە، ئەوەش چەمکێکە کە بۆ ماوەیەکی زۆر دوورو درێژ هەموو زاناکانو فەیلەسوفەکان پێی قایل بوونو بێ هیچ ملەجڕێو نکوڵی کردن وەریانگرتووە.

بەڵام زانا ئەلبێرت ئەنشتاین بەو چەمکە کلاسیکیەی کات قایل نیەو نەك هەرکات لای ئەنشتاین ڕێژەییەو ڕەها نیە بەڵکو ئەو هەموو چەمکە کلاسیکیەکان بەڕێژەیی دادەنێتو بەرگری ڕەهایی لەهەموویان دادەماڵێت.

گەردوون لەلای ئەنشتاین لەچوار دووری پێکدێت کەسیانیان دووری (شوێنن) و ڕێژەیین، چوارەمیشیان (کاتە) کە دەبێت ئەویش هەر ڕێژەیی بێت. پێش ئەوەی باس لەکات بکەین لەتیۆری ڕێژەییدا، جێی خۆیەتی بزانین چەند جۆر کات هەیە، دەتوانین چوار مانا بۆ کات دیاری بکەین:

1/کاتی گریمان Conceptual Time:- ئەوەش ئەوکاتەیە کە لە زانستی جوڵەی تیۆریدا (Theoretical Dyn.) مامەڵەی پێدەکرێتو ئەو (کاتە) وەك بابەتێکی بیری

ڕووت بــەدرێژایی چارەســەرکردنی گــۆڕان و جووڵــە دەمێنێتەوەو هەرکات بەشێوەی کرداریانە مامەڵەی لەگەڵدا کرا ئەوا بێ مانا دەبێت، بەپێی ئەو مانایە بۆ ئەو (کاتە) لێرەدا کات دابڕاو دەبێت لەکارتێکەری دەرەکی و یەك دووری دەبێت و تێگەیشتنی گرانە، زانای دیراك هەوڵیدا چارەسەری ئەو بابەتە بكات و تاڕادەیەكی باشیش چارەسەری کرد.

2/کاتی ڕاستی (هەستپێکراو) (Percetual Time) :-

ئەمیش ئەوکاتە کە لەلایەن هەستە خۆییەکانەوە درکی پێ دەکرێت و هەر کاتێك ئەو هەستانە نەمان ئەوا (کاتی) ڕاستیش نامێنێت، ئەم (کات)ە ناکرێت وەك بیرێکی ڕووت وەك کاتی گریمانی دابنرێت چونکە قەتیس ماو دەبێت تەنها لەهەستە خۆییەکانداو، لەبەرئــەوەی ڕووداوەکــانیش وەك زنجیرەیەکی یەك بەدوای یەك ڕوودەدەن و لەگەڵیشیاندا کاتی هەستپێکراو دەبێت بۆیە ئەوکاتە یەك دووری و یەك ئاڕاستە دەبێت.

3/کاتی فیزیاوی (Physical Time) :- بریتیــە لــەو (کاتــە)ی کــە لــەدونیای فیزیــادا بــەکاردێت، بــۆ ژمــێرکردنی جووڵەو گۆڕانی شــوێن، بــۆ نموونــە کــاتی فیزیــاوی بریتیــە لەساڵ و ڕۆژو کاژێرو خولەك، دەکرێت بڵێین کاتی فیزیاوی تێکەڵێکــە لــەکاتی گریمــانی و کــاتی هەســتپێکراو، کــاتی فیزیایی بەندە بەجوڵەی تەنەکانەوە کەیەکێکە لەسیفەتەکانی ماددە بەهەردوو شێوەکەی وەستاوی (بارستایی) و جووڵاوی (وزە)، بۆیــە کــاتی فیزیــایی بریتیــە لەگوێزانــەوە لەشــوێنی فیزیاییدا.

4/کاتی ڕەها (Absolute Time) :- ئــەمەش ئەوکاتەیە کــەکاتی خــۆی زانــا نیوتــن ئامــاژەی بــۆ کــردو بەشــێوەیەکی یەکســان بەهــەموو لایــەکدا دەڕوات، و زانــا نیوتــن ئامــاژەی بەوەش دا بوو کــە دەکرێــت کــاتی ڕەهــا ڕێکبخرێــت، ئەگــەر توانرا کاتژمێرێکی وا دروستبکرێت کەنیشــانەی دیــاریکراو بــدات لەکاتــە یەکســانەکاندا، ئــەوا دەبێــت ئــەو کــاتژمێرە بەپێوانــەیی دابــنرێت و کاتژمێرەکــانی دیکــەی لەســەر ڕێکبخرێــت، بــەبێ ئــەوەی گــوێ بدرێتــە دووریــە شــوێنیەکان، بەڵام کەئەنشتاین هات ئەوکاتە ڕەهایەی ڕەت کردەوەو هەموو کاتی بەکاتی فیزیایی دانا.

یەکەی پێوانەکردنی کات لەسەر زەوی بریتیە لە (ڕۆژ) و پارچــەکانی وەك کــاژێرو خولــەك و چرکــەو لــە (ڕۆژ) یــش گــەورەتر مــانگ و ساڵ و ســەدەیە، ڕۆژ ئەوکاتەیــە کــە زەوی دەیخایــەنێت بــۆ تــەواوکردنی یــەك خــول بــەدەوری خۆیــدا، ساڵیش لەسەر زەوی بریتیە لەکاتی تەواوکردنی یەك سوڕی تەواوی زەوی بەدەوری خۆرداو، هەر هەســارەو ڕۆژو ســاڵی خۆی هەیە جیاواز لەوانی دی، بۆ نمونە ساڵی بلۆتۆ دەکاتە (248) ساڵی ئێمەو ساڵی عوتارد تەنها سێ مانگە، بێگومـان ئــەو جیاوازیــەی کــات لەســەر هەسارەکانی کۆمەڵــەی خــۆر کارێکی وا دەکات کەنەتوانرێت پێوەرێکی پێوانەیی بۆ کات دابنرێت، ئایا کام (ڕۆژ) لەڕۆژەکانی سەر هەسارەکان بکەین بە پێوەر؟ خۆ ئەگەر کاتی سەر زەویمان کردە پێوانەیی ئەوا گرفتــی وا ســــەرهەڵدەدات دەربــارەی کــات خــۆی کەچاوەڕوانکراو نیە، چونکە گەردوون ئــەوەندە فراوانە کــە ناکرێت پێوەرە ئاساییەکانی ســەر زەوی وەك (م، کــم، میــل) بەکاربهێنین بــۆ زانینــی دوورییــەکانی، بۆیــە یەکــەی (ســاڵی) ڕووناکی بەکاردەهێنین کەبریتیە لەو ماوەیەی کە ڕووناکی دەیبڕێت لــەماوەی یــەك ســاڵدا، ڕووناکیش بــەو خێراییــە گــەورەی کــە گــەورەترین خێراییــە لــەم گەردوونــەو بڕەکــەی (300000کم/چرکە)یە، واتە لەماوەی یەك چرکەدا ڕووناکی حەوت جارو نیــو بــەدەوری زەویــدا دەسوڕێتەوە، ڕووناکی لەمانگــەوە دەگاتــە زەوی بــە (1 3/1) چرکــەو لــەخۆرەوە ڕووناکی بە (8) خولەك دەمانگاتێ و، لەنزیکترین ئەستێرەوە کە (ئەلفاقە نتورروسە) ڕووناکی بــەچوار ساڵ دەگاتــە ســەر زەوی، واتــە مــاوەی نێــوان مــانگ و زەوی (1 3/1) چرکــەی ڕووناکیەو ماوەی نێوان خۆرو زەوی (8) خولەکی ڕووناکیەو ماوەی نێوان نزیکترین ئەستێرەو زەوی (4) ساڵی ڕووناکیە، دەبــا خوێنــەری بــەڕێز تێبینــی بکــات کــەپێوەری کــاتی بــەکاردەهێنین بــۆ دەرخســتنی دووری نێــوان پێکهــاتەکانی گەردوون واتــە (شوێنەکان)، خۆ ئەگەر تەقینەوەیەك لەســەر نزیکترین ئەستێرە لەزەویەوە ڕوویدات ئەوا پــاش (4) ساڵ

ئێمەی مرۆڤ دەنگو باسی ئەو تەقینەوەمان پێدەگات، تیرەی مەجەرەی ڕێگای شیریش (80) هەزار ساڵی ڕووناکیە، واتە ڕووناکی لەسەری مەجەرەکەوە بە (80) هەزار ساڵ دەگاتە ئەو سەری! ئەوە هەمووی لەسنوری مەجەرەکەی خۆماندا، خۆ ئەگەر باس لەمەجەرەکانی دیکە بکەین ئەوا ماوەکان ژمارەی وا دەردەچن کە ناچنە عەقڵەوە، بەهۆی تەلسکۆبە نوێیەکانەوە مەجەرەی وا دۆزراوەتەوە کەلەدووری هەزار ملیۆن ساڵی ڕووناکیەوەیە!!، زانا (شارلییە)ش تیرەی گەردوونی بە (10) هەزار ملیۆن ساڵی ڕووناکی داناوە، واتە ئەگەر ڕووداوێك لەمەجەرەیەك لەلایەکی گەردوون ڕوویدا ئەوا پاش (10) هەزار ملیۆن ساڵ هەواڵەکەی دەگات بەلاکەی دیکەی گەردوون.

لەوانەی پێشووەوە دەردەکەوێت کەکات بابەتێکی ئاڵۆزەو هەروا بەئاسانیو سانایی نایەتە بەردەست، کاتی هەموو گەردوون یەك کات نیەو پچڕپچڕو جیاوازەو لەهەمووشی گرنگتر کاتی ڕەها نیە وەك نیوتن بۆیچووە بەڵکو کات ڕێژەییە، جگە لەوانەش ڕەگەزەکانی تۆمارکردنی کات بریتین لە (یەکە) و (خاڵی دەست بەپێوانەکردنەکە) (Recoring) دەتوانین پێوانەکردنەکە بەکاتی بەغداد یان پاریس یان واشنتن وەربگرین کەئەوانەش خاڵی دەست بەپێوانە کردنی جیاوازن‌و، دەشتوانرێت یەکەی پێوانەکردنی کاتەکە بەچرکەو خولەكو کاژێرو ڕۆژ وەربگیرێن کە ئەوەش جیاوازیە لەیەکەکاندا، واتە میتۆدێکی دیاریکراو نیە بۆ دیاریکردنی کات هەروەها شوێنیش هەر بۆیە بۆماوەیەکی زۆر ئەو دوانە (کاتو شوێن) بەدوو هێندەی جیاواز دادەنران، بەڵام بەپێی تیۆری ڕێژەیی ئەو جیاوازیە نیەو ئەتوانرێت وا سەیری ئەو دوو هێندە بکرێت کەوا بەستەی یەك بن‌و ڕێژەیشن، بۆ نمونە کاتێك ڕووداوێك لەشوێنێکی سەرزەویدا ڕوودەدات ئەوا تۆمارکردنی ئەو ڕووداوە لەشوێنی ڕووداوەکەو لەدوو شوێنی دیکەدا جیاواز دەبن لەشوێنێکدا تۆمارکردنەکە پێش یان دوای تۆمارکردنەکەی شوێنێکی دی دەبێت، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە ئەگەر ڕووداوێکی خۆش (پشت بەخوا ڕووداوەکان هەر خۆش دەبن) لەشاری سلێمانیو لەکات ژمێر (6)ی سەرلەبەیانی ڕوویدا ئەوا ئەو ڕووداوە لەکات ژمێر (10)ی شەوی ئەمریکا تۆمار دەکرێتو کەمێشتا لەئەمریکا ڕۆژە کۆنەکەی پێش ئەو ڕۆژەی لای خۆمانەو، لەیابان ڕووداوەکە لەکاتژمێر (12)ی نیوەڕۆ تۆمار دەکرێت ئەمە ئەگەر هەواڵی ڕووداوەکە کتوپڕ بگاتە ئەو شوێنانە، واتە سەیر دەکەین کاتو شوێن لەیەك کاتدا تێکهەڵکێشن‌و وابەستەی یەکترن‌و دوو هێندی جیاواز نین، هەربۆیە دووری (کات) زیادکراوە (بەپێی ڕێژەیی) بۆ سێ دوورییەکەی دیکە (درێژی، پانی، بەرزی) لەبونیادی گەردووندا.

جگە لەوانەش‌و لە هەمووی سەیرتر بەپێی تیۆری ڕێژەیی (کات) بەشێوەی چوونیەك بەگەردووندا بەهەموو لایەکدا بڵاو نابێتەوە وەك نیوتن بۆیچووە، بەڵکو بەپێی ڕێژەیی کات کەمو زیاد دەکات بەپێی بارودۆخی دیاریکراو و شوێنی دیاریکراو! مەبەستیش لەو بارودۆخە بارودۆخی خۆیی نیە کە هەستپێکردنی چاودێر بگرێتەوە، واتە بۆ نمونە کاتێك یەکێك لەبارێکی خۆش‌و حەواوە دەبێت وا هەست دەکات کە کاتەکەی زۆر بەخێرایی لێبڕوات، یان بەپێچەوانەوە ئەو کەسە لەبارێکی ناڕەحەتو ناخۆشدایەو وا هەستەکات کەکاتی بەمێواشی لێدەڕوات، مەبەست لەبارودۆخ ئەوانە هیچیان نیە، چونکە ئەو گۆڕانەی لەکاتدا ڕوودەدات لەو دوبارەدا دەگەڕێتەوە بۆ هەستو درکی ئەو کەسە خۆیو هیچ لەنرخی (کات)ی زانستی واتە لەکاژێرەکان ناگۆڕێت، مەبەستی ئەنشتاین زیادو کەم کردنی کات نیە بەگوێرەی هەستی ئەو بەرێزە، بەڵکو مەبەستی ئەنشتاین لەکەمو زیاد بوونی کات بەپێی بارودۆخو شوێنی دیاریکراو گۆڕانی نرخی کاتە زانستیەکەیە لەو بارانەدا.

مەبەستی ئەنشتاین ئەوەیە کە (کات) دەگۆڕێت بەگۆڕانی خێراییو ئەوەش لەتیۆری ڕێژەیی تایبەتی بەدرێژی باسکراوە، هەروەها (کات) دەگۆڕێت بەگۆڕانی بارستاییو ئەوەش بەدرێژی لەتیۆری ڕێژەیی گشتی باسکراوە.

بەنموونەیەکی سادە چۆنیەتی گۆڕانی کات بەگۆڕانی خێرایی ڕوون دەکەینەوە، بەڵام دەبێت ئەوە بزانین کەئەم

نمونانـەی باسـیان دەکـەین ئێسـتا جێبـەجێ نـاکرێن و لەداهاتوودا لەوانەیە جێبەجێ بکرێن، ئەمەش نموونەکەیە، ئەگـەر دوو هـاوڕێ یـەکێکیان گەشـت بکـات بـەرەو فـەزاو هەریەکەیان خاوەنی کاتژمێرێکی سیحری زۆر وردی هەبێت، یەکێکیان کەشتیەکی فـەزایی هـەبێت کەخێراییەکـەی نزیـک بـەخێرایی ڕوونـاکی بێـت و ئـەوی دیکەشـیان خـاوەنی ڕوانگەیـەکی ئەمـەندە ورد بێـت کـەبزانێت چـی لـەناو کەشتیەکەدا ڕوودەدات و چاودێری کاتژمێرە سیحراویەکەی ناو کەشتیەکەش دەکات هەر لەسەر زەویەوە، ئێستا ئەگەر هاوڕێ فەزاییەکە دەست بەگەشتەکەی بکات بەرەو هەسارەی موشتەری و لەکاتی دەرچوونـی هـەردوو هاوڕێکـە کـاتژمێرە سـیحریەکانیان ڕێکخسـتبێت و هـەمان کـاتی دەخوێنـدەوە، پاش دەرچوونـی هـاوڕێ فەزاییەکە هاوڕێکـەی دیکـەیان زۆر بـەوردی چـاودێری کاتژمێرەکـەی لای خـۆی و کـاتژمێرە فەزاییەکەی نـاو کەشـتیە فەزاییەکـە دەکـات لـە ڕێگـای ئـەو ڕوانگـە پێشـکەوتووەی لایـەتی، هـاوڕێی ڕوانگەکـە تێبینـی دەکات کە هەرچـەندە خـێرایی کەشـتیەکە زیـاد بکـات ئـەوا کاتژمێری ناو کەشتیەکە دوا دەکەوێت لەچاو کاتژمێرەکەی سەر زەوی، خۆ ئەگەر خێرایی کەشتیەکە زۆرتر زیادی کرد ئەوا دواکەوتنی کاتژمێری ناو کەشتیەکە زیاتر دەبێت، خۆ ئەگەر خێرایی کەشتیەکە نزیکبوەوە لەخێرایی ڕووناکی ئەوا دواکـەوتنی کاتژمێرەکـەی نـاوی زۆر زیاتر دوادەکـەوێت، و ئەگەر خێرایی کەشتیەکە گەیشتە خێرایی ڕووناکی (هـەرگیز ئـەوە ناکرێت) ئـەوا میلـەکانی کاتژمێرەکـەی نـاو کەشـتیەکە لەجوڵە دەکەوێت و دەوەستێت، واتـە بـەزیادبوونی خـێرایی کاتیش خـاو دەبێتـەوەو لـەخێرایی ڕووناکیدا کـات دەبێتـە ناکۆتاو مانای کات نـامێنێت و ئـەم یاسـایەش ئـەو ڕاستیە دەردەخات:

$$T = T0/ 1-V^2/C^2$$

کە (T) کاتێکە کە تەنەکە بـەخێرایی (V) دەڕوات و (T0) کاتی تەنەکەیە کەخێرایی سفر بێت و (C) خێرایی ڕووناکیە.

ئێستا با نمونەکە تـەواو بکـەین بۆ بابـەتی دووەمیان کە کەم بوونەوە یان خاوبوونەوەی کاتە بەزیادبوونی بارستایی، ئەگەر وامان دانا هاوڕێ فەزاییەکەمان بە سەلامەتی گەیشتە سـەر هەسـارەی زەبـەلاح هەسـارەی موشـتەری و لـەوێش ڕوانگەیـەکی پێشـکەوتوی وای دامـەزراند کەبەئاسـانی پەیوەندی بکات بەهاوڕێی سەرزەوی و ئـەوا یەکـەم پرسیار دەیکات دەربارەی کات دەبێت ئەو تێبینی دەکات لـەلای ئەو (لەسەر هەسـارەی موشـتەری) دواکـەوتووە لـەچاو کـاتی سەرزەوی هەرچەندە پێشتر ئـەوان کاتژمێرەکانیان وەک یەک لێکردبـوو (کـاتژمێری سـەرزەوی و کاتژمێرەکـەی سـەر موشـتەری)، خـۆ ئەگـەر پـاش چـەند ڕۆژێکـی دی پرسـیاری کاتی سەر موشتەری بکرێت ئەوا دەبینرێت کە کاتژمێرەکەی سەر موشتەری زۆر زیاتر دواکەوتووە! هۆی ئەو دواکەوتنە گەورەیی بارستایی موشتەریە، خۆ ئەگەر هاوڕێی سێیەمیان کە لەسەر هەسارەیەکی گەورەتر بوو ئەوا کات لەلای ئەو زۆر زیـاتر خاوبوەوەیـەو کاتژمێرەکـەی سـەری زۆر زیـاتر دواکەوتوو دەبێت، واتە لەبارستاییە گەورەکانیشدا بەهەمان شێوەی خێراییە زۆرەکان کات هێواش دەبێتەوە.

جگە لەوانەی پێشوو، لەکاتێکدا نیوتن باس لەوە دەکات کـە کـات ڕەهایـەو بەیەکسـانی و چونیـەکی بەگـەردووندا بڵاودەبێتەوە، ئەنشتاین لەتیۆریە ڕێژەییەکەیدا نەک هەر کات بەڕەها دانانێت بەڵکو گوزارشـەکانی وەک (ڕابوردوو، ئێستاو داهاتووش) بەنەبوو دادەنێت و ئەو گوزارشانە تەنهاو تایبەت بەزەریـەوەن لـەلای ئەنشـتاین، بـەڵام لەگـەردووندا کات وەک یەک و چونیەک بڵاونابێتـەوەو ڕابوردوو و ئێستاو داهاتووش هیچ مانایەکیان نامێنێت، بۆ نموونە ئەگەر ڕووداوێک لەسەر زەوی لەکاتژمێر (12)ی شەودا ڕوویدا ئەوا هەر ئەو ڕووداوە لەشـوێنێکی دیکـەی ئـەم گەردوونـەدا پێش ئـەو کـاتژمێرە تۆمـارکراوەو لەشـوێنێکی دی پـاش ئـەو کـاتژمێرە تۆمـار دەکرێت، واتـە هـەمان ڕووداو بۆ گۆی زەوی دەمـی (ئێستا) دەیگرێتەوەو بۆ دوو شوێنەکەی دیکەی گەردوون دەمەکانی (ڕابوردوو و داهاتوو) دەیگرێتەوە!!.

سەرچاوە

1-الف باء النسبية تاليف برتراند راسل
2-المدخل الى النظرية النسبية د. محمد باسل جاسم الطائي.
3-الكون الأحدب د. عبدالرحيم بدر.

پلان بۆ سەعیکردنی کاریگەر

نوسینی: دکتۆر لایل میللر
پەرچڤەی: حسین مەحمود مستەفا

ئەگەر خوێندکارانی خوێندنگاکانی دواناوەندی و زانکۆ بیانەوێت سەرکەوتنێکی باش بەدەست بهێنن، پێویستە گەشە بە شێوازی باش بۆ سەعیکردن بدەن هەتا کاتیان بۆ فراوان بێت و بڕەخسێت بۆ پێویستیەکانی خوێندنگا یان زانکۆ لەلایەك و بۆ بۆنە کۆمەڵایەتیەکان لە لایەکی کەوە، هەندێك لە زانکۆکان پشت دەبەستن بە یارمەتییدانی خوێندکارەکانیان بۆ دەستەبەرکردنی نەریتەکانی سەعیکردنی باش لە ئەنجامی دەوڵەمەندکردنیان بە ڕێبەر لە (شێوازی سەعیکردنی هۆشیارکەردا، لەگەڵ ئەوەشدا ئەم ڕێبەرانە خوێندنەوە بە ڕووکارێکی شیاو دادەنێن بۆ سەعیکردن، و هەروەها ئاماژە بەوە دەدات کە (خوێندنەوەی کاریگەری ڕووت) بەس نیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی پێویستیەکانی ژیانی زانکۆ یان خوێندنگا بۆ ئەوەی هەندێك هۆکاری گرنگ لە سەعیکردنی کاریگەر ئاشکرا بکەین ئەم پێنج پرسیارەت ئاراستە دەکەین:

1-سەعیکردنی کاریگەر چی‌یە؟
2-کێ بەرپرسیارە لێی؟
3-لە کوێ سەعی دەکرێت؟
4-کەی‌سەعی دەکرێت؟
5-چۆن سەعی دەکرێت؟

1-سەعیکردنی کاریگەر چی‌یە؟

زۆربەی خوێندکار بەڵکو ئەوانەش کە نمرەی باش بە دەست دێنن بە تەواوی، کاتێکی زیاد لە پێویست لە سەعی کردندا بەسەر دەبەن چونکە گەشەیان داوە بەشێوازی سەعیکردنی تونەو کات ڕووخێنەر، و هەندێك خوێندکاریش کاتێکی زۆر دادەنێت بۆ سەعیکردن بەبێ ئەوەی سوودێکی زۆریان دەست کەوێت بە هۆی ئاڕەحەتی مادەکەوە هەموو کات پێویستیان بەوە هەیە، و بۆ زاڵ بوون بە سەریدا کاتێکی زۆر بۆ ئەو مادانە دیاری بکەن، لە هەردوو حاڵەتەکەدا ئەوانە نەشارەزان بە هەندێك بنەمای بنەڕەتی بۆ ماندووبوون و ڕادەی گرنگی‌دان بەو وانانە. ئەوانە پێویستیان بە باشکردنی بەکارهێنانی کات هەیە بۆ سەعیکردن لە بری تەرخانکردنی کاتێکی درێژ بۆی.

ئەوەی ئێمە مەبەستمانە سەعیکردنی کاریگەرە، ئەو خوێندکارەی خووی بە نەریتی سەعیکردنی کاریگەرەوە گرتووە بۆ سەعیکردن لە ماوەیەکدا کاتێکی کەم بەسەر دەبات و باشتر تێ دەگات وەك لەوەی فێری شێوازی کاریگەر نەبووە لە سەعیکردندا.

2-کێ بەرپرسیارە

ئاساییە کە باوکان و مامۆستایان لە قۆناغی دواناوەندیدا هەوڵ دەدەن خوێندکاران نەریتی سەعیکردن بزانن لە ڕوانگەی ڕەخساندنی کات و شوێنی گونجاو بۆیان، و پارێزگاری کردنیان لە جەنجاڵی ئەگەراوی، کاتێك خوێندکارەکە گەشە دەکات دەبینێت کە زیاتر بەرپرسیارە لە خۆی، بە تایبەتی لە زانکۆدا، بەشێوەیەك خوێندکارەکە بۆی ئاشکرا دەبێت کە هیچ کەس گوشار ناخاتە سەری بۆ سەعیکردن، لێرەدا بۆی دەردەکەوێت کە پێویستە بە باشی گەشە بە خۆی بدات و هەست بەوە دەکات کە سەعیکردن گرنگە بۆ دەرچوون لە وانەکاندا، و هەروەها پێویستی سەرشانیەتی هەست بە بەرپرسیاریەتی خۆی بکات بۆ دەستەبەرکردنی کاتی تەواو بۆ سەعیکردن... لەگەڵ ئەوەشدا کۆمەڵێك چالاکی زانکۆیی و خوێندنگایی دی هەن کە پێویستی خۆیان دەوێت، لەو کاتە بۆی دەردەکەوێت کە کارێکی ئاسانە ئەگەر کاتی سەعیکردنەکەشی تەرخان کات بۆ ئەو چالاکیانە هەندێك خوێندکار هەن کە درەنگ دێنەوە بە خۆیاندا، ئەمانە سەعیکردنیان پشت گوێ خستووە، پەنا دەبەنە بەر هەرچەندە هیواشیان بە دەرچوون لاوازە- سەعیکردن پیاداچوونەوەی خێرا لە دوارۆژە کەمەکانی پێش تاقیکردنەوەدا، و کاتێکیش دەرناچن بەهانە بۆ خۆیان دروست دەکەن، پەنا دەبەنە بەر لۆمەکردنی مامۆستاکانیان و ئەوانەی لەماڵەوە لەگەڵیاندان و لۆمەکردنی کۆمەڵە کەسانێکی دیکەش.

لەگەڵ ئەو پێویستیە ناڕەحەتانەی زانکۆ لەم کاتەماندا، خووگرتن بە سەعیکردنی خراپەوە دەبێتە هۆی سود وەرنەگرتنی خوێندکار لە بەرنامە زانکۆیەکەیدا بەهەموو شێوەکانی‌یەوە، لە هەمان کاتیشدا هەستکردنی خێرا بە ناتەواوی دەیپارێزێت لە زۆربەی تەنگشەو کۆسپەکانیدا.. ئەگەر خوێندکار ئارەزووی هەبوو فایلی ئەکادیمی خۆی چاك بکات پێویستی سەرشانیەتی کە خۆی کاربکات بۆ ئەرکی سەرشانی و ئەنجامدانی یەکسە بەیەکەی کارەکانی خوێندنگاکەی.. چەند پێشوازی لەو بەر پرسیاریەتە بکات لە پێش کاتدا بە ڕادەی ئەوەش سەرکەوتنی باش لەوانەکانیدا بە دەست دێنێت

3-لە کوێ سەعی دەکرێت؟

هەندێك خوێندکار توانای ئەوەیان هەیە لە هەموو شوێنێکدا سەعی بکەن، بە ڕۆشتنەوە بێ یا بە دانیشتن توانای ئەوەیان هەیە کە بیری خۆیان ڕێك بخەن، لە لایەکی کەوە زۆربەی خوێندکاران توانای پەیت (ترکیز) بوونیان نیە و خنکاون لە چالاکی‌یەکانی‌کەدا، لە کاتێکدا لە ژووری سەعی کردنیشدان هێشتا ڕزگاریان نەبووە لەبیروخەیاڵی دی کە زاڵ بووە بەسەر هۆشیاندا، ئەمەش کێشەی زۆربەی زۆری خوێندکارانە.. با ئێستاش هەندێك ئەو هۆکارانە بخەینە ڕوو کە شوێنی سەعی‌کردن زیاتر کاریگەرتر دەکەن.

یەکەم: ڕزگاربوون لە پەرتەوازە بوونە بیستراوەکان: ئەمەش بەوە دەبێت کە شوێنێکی هێمن هەڵبژێردرێت، کە خوێندکار تیایدا دەتوانێت پارێزگاری خۆی بکات لە کارتێکردنی دەنگی دەرەوە، ئەمەش بەوە دەبێت کە کاتی دیاری کراو دابنرێت بۆ سەعیکردن بە ڕێکەوتن لەگەڵ ئەوانەی کە لە گەڵیدا دەژین لەو ماڵەداو لەگەڵ جێبەجێکردنی پێویستی تەواو بە پێشوازی نەکردنی میوان لە ژووری سەعی کردندا و لەو جۆرە کاتانەدا، بەڵام ئەگەر ئەوە مەحاڵ بوو، ئەو کاتە خوێندکار دەتوانێت چەند

کاتژمێرێك دیاری بکات بۆ سەعیکردن لە کتێبخانەی خوێندنگاکە یان زانکۆ کە ئەوێ بێدەنگی بەدڵی ئەوە. یان فرسەتی چۆڵی پۆلێك لە پۆلەکانی خوێندنگا لەکاتی پشوودا بدۆزێتەوە و سەعی تیادا بکات.

دووەم: ڕزگار بوون لە پەرتەوازە بووە بینراوەکان: ئەمەش زۆرجار لە شوێنی سەعیکردندایە، یان لەبەردەمی سەعی کەردایە بەبێ نیاز و مەبەست. وێنەی دۆستێك دەتبات بۆلای زنجیرەیەك لە یاداشتەکان لە هەموو ئەو کاتانەدا کە سەیری دەکەیت و دەستەڕقانەیەکی یاداشت کە ئامادەت کردووە لە بۆنەیەکدا، لە خەیاڵتدا کۆمەڵە پسپۆڕیەکت بۆ دروست دەکات، و نامەیەك کە لە ڕابووردودا پێتگەیشتبێت لە کەس وکارتەوە هەستی دەروونت دەوروژێنێت بۆ ئەو تەنگەشانەی کە بەرەنگاریان دەبێتەوە و بڵاوکراوەیەك لە نوسینگەکەتدا بیری وا لەمێشکتدا دەبزوێنێت بۆ ئەو کاتە بەختیارانەی کە لە تواناتدا هەیە زیندووی کەیتەوە بە پەیڕەویکردنی، بەڵکو دووکەڵی جگەرەش کە بەلاری بەرز دەبێتەوە هەستت ڕادەکێشێت و بیرت تێسك دەدات، لەوانەو گەلێك شتی دی کە لە نووسینگەکەتدا هەیە خوێندکار ڕاپێچ دەکەن بۆ ساتێکی زۆر لە زیندە خەو لەوساتانەدا کەوا گومان دەبەیت لە سەعی کرندا بەسەرت بردووە. لەبەرئەوە یەکەم کاری سەرەکی بۆ ئامادەکردنی شوێنێکی گونجاو بۆ سەعیکردن، چۆڵکردنی نووسینگەکەیە بەپێی توانا لەو کارتێکەرە پەرتەوازانە. بەڵکو باشتر وایە چۆڵ بکرێت لە هەموو شتێك بێجگە لە کتێب و دەفتەر و قەڵەمی پێویست بۆ نووسینی تێبینیەکان. هەنگاوی دووەمیش تێبینی کردنی هەرشتێکی دیکەی پەرتەوازەیە کە سەرنج ڕاکێش بێت و لەکاتی دانیشتندا بەرچاوت بکەوێت. لەبەرئەوە پێویستە ئەو شوێنە بدۆزیتەوە کە ناوی لێ نراوە گۆشەی سەرنج ڕاکێشان لە شوێنی دانیشتنیەوە. هەرشتێك بکەوێتە ئاستی گۆشەیەك کە 60° بێت لە هەردوولای بینینی پێشەوەت پێچەوانەیە لەگەڵ پەیت بوونت لە خوێندنەوەتدا بەتایبەتی ئاوێنەکان کە بەربەست دروست دەکەن بەهۆی فراوانکردنی بواری پەرتەوازەبوون ئەویش بەهۆی کاردانەوەی وێنەپەرتەوازە بینراوەکانی دیکەی کە بەزۆری لە ژووری سەعیکردندان، و ئەو سەعیکەرە لە سەعیکردنەکەی دا چەند ببزوێت ئەو پەرتەوازانە کاریگەرتر دەبن.. بۆ باش کردنی کرداری پەیت بوون پێویستە بەشێوەیەکی دانایانە خۆت لەوشتانە بپارێزێت کە لە بواری گۆشەی پەرتەوازەبوونەوە ئاڕاستەت دەبێتەوە، لە هەموو پەرتەوازەیەکی بینراو تا تواناتا هەبێت، و پێویستە نووسینگەی خوێندنەوە لە گۆشەدا بێت لەگەڵ چۆڵی دیوارەکانی لە هەموو پەرتەوازەیەك.

سێیەم: ڕووناکی: ڕووناکی هۆکارێکی گرنگە بۆ ڕوودانی کرداری پەیت بوون لەکاتی سەعیکردندا؛ کاتێك دەزانیت کە ڕووناکی کەم دەبێتە هۆی ماندووبوونی چاو پاشانیش ماندووبوونی سەعیکەر بەگشتی، ئەوکاتە پێویستە تەنها پشت بەگڵۆپە سەرەکی‌یەکەی بنمیچی ژوورەکە نەبەستێت، بەڵکو پێویستە گڵۆپێکی گونجاو بۆ نووسینگەکە بەکاربهێنین کە ڕووناکی ئاڕاستەوخۆ بەسەعی کەرەکە ببەخشێت، حاشالەو گڵۆپانەش کە ڕووناکی‌یەکی بەهێزو چڕوپڕ دەڕژێنێتە سەر نووسینگە و لاپەڕەکان، و بەکارهێنانی گڵۆپی گونجاو لە نووسینگەدا کاری گڵۆپە سەرەکی‌یەکەی ژوورەکە بێ ئەرزش ناکات، و پێویستە داگیرساو بێت تاکو جیاوازییەکی ئاشکرا دروست نەبێت لە نێوان ڕووناکی ژوورەکەو ڕووناکی نووسینگەکەدا، کەوا لەچاو دەکات زووتر ماندوو ببێت. بەو شێوەیە کۆکردنەوەی ڕووناکی ئاڕاستەوخۆی گڵۆپی نوسینگەکەو ڕووناکی گڵۆپی سەرەکی ژوورەکە شێوازێکی نموونەیی دەسازێنن بۆ سەعیکردنی کاریگەر.

چوارەم: هەوا گۆڕکێ و پلەی گەرمی: هەروەها ئەم دوانەش دوخاڵی سەرەکین بۆ سەعیکردنی کاریگەر، ئەوەی پەیوەندی بەهەوا گۆڕکێوە هەیە، پێویستە بەردەوامی کرداری هەواگۆڕکێ ئەنجام بدرێت بەبێ ڕوودانی شەپۆل ئەگەر خوێندکارەکە لە کۆکردنەوەی پەنجەرەدانەی دەتوانێت سەعی بکات، ئەوە پێویستە بەلای کەمەوە لە ڕۆژێکدا یەك جار هەوای ژوورەکە نوێ بکرێتەوە، بەڵام دەربارەی گەرمی دانراوە کە سەعیکردنی کاریگەر لە ژوورێکدا باشە کە کەمێك لە ژووری ئاسایی ڕۆژانەمان ساردتر بێت، چونکە ژووری گەرم وا لەسەعیکەر دەکات کە ئارەزووی بێتاقەتی بکات، ئەوکاتەش سەعیکردنی کاریگەر کارێکی ئاڕەحەتە.

پێنجەم: پەرتەوازەبوونی فیزیایی (جەستەیی): هەرگیز هەوڵ مەدە لەسەر کورسییەکی نەرم و شل یان لەسەر

پێنجەف سەعی کاریگەر بکەیت بە ئاگادارییەکی تەواوەوە، چونکە حەوانەوەی لاشەیی دوای حەوانەوەی ئەقڵیش دەکات.. باشترین کورسی بۆ سەعیکردنی کاریگەر کورسی ئاساییە.. ئەمە لەگەڵ ئەوەی شوێنی دیاری کراو بۆ سەعیکردن کارێکی پێویستە.. ئەگەر لە شوێنێکدا سەعیت دەکردوو هەر لەو شوێنەدا یاریت دەکرد یان خەریکی ئارەزووەکانت دەبوویت یان نینۆکت دەکرد یان نامەت دەنووسی.. هتد، ئەوە پەیت بوون لەلات کارێکی ئاڕەحەتە، بەپێچەوانەی ئەوەشەوە، دانیشتنت لە نووسینگەیەکدا کە تایبەتت کردووە بۆ سەعیکردن بە تەنها ئەوە پەیت بوونت بە خێرایی بۆ مسۆگەر دەکات.

4-کەی سەعی دەکرێت: خوێندکاران شێوازی سەعیکردنیان جیاوازە هەموو خوێندکارێك شێوازی تایبەتی هەیە بۆ سەعیکردن کەوا گومان دەبات لە شێوازەکانی کە باشترە، ئەگەر ئەو شێوازانەی بۆ ئاسانکراو لە ماوەیەکی کەمدا لەوانەکانی تێ گەشت ئەوە دڵنی پیادا دەنێت و بەردەوام دەبێت لەسەری، بە پێچەوانەی ئەوەشەوە ئەگەر هەستی کرد ئەنجامێکی باشی نابێت یان کات بە فیڕۆ دەدات، ئەوە هەوڵ دەدا بیگۆڕێت و شێوازی دی بکرێتەبەر.. بەو مانایە ئەگەر نەریتی سەعیکردنی ئێستەی نەبێتە هۆی دەرنەچوون و هەرەس هێنان بابەلای کەمەوە و لابخرێت و بگۆڕدرێت بۆ شێوازێك کە بەڵێندەرە بۆ قۆستنەوەیەکی کاریگەری کاتی خوێندکارەکە.. هەندێك لەبەکارهێنانی کاریگەر بۆ شێوازەکانی سەعیکردن دادەخورێت، چونکە لە بنەڕەتدا نایانەوێت واز لە شێوازە کۆنەکەیان بێنن کە باوەڕێکی تەواویان پێی هەیە، زۆرجار پێش ئەوەی پێشوازی لە نەریتی نوێ بکرێت پێویستە واز لە نەریتی کۆن بهێنرێت، ئەگەر خوێندکارەکە ویستی کاریگەرییەکی گەورە لە سەعیکردندا بۆ خۆی بڕەخسێنێت، پێویستە بە پەرۆشەوە واز لە شێوازی کۆن بێنێت بۆ خاتری هەندێك شێوازی نوێ.. ڕۆبەنسن لە کتێبەکەیداو سەعیکردنی کاریگەر، سێ شێوازی بەکەڵك بۆ قوتابیانی زانکۆ باس دەکات کە شیاوی ئەوەیە بیخەینە پێش چاو، کە خوێندکار دەوڵەمەند دەکات بە هۆکاری باش بۆ جێگیر بوونی بیرو ڕای گرنگ و بنج بەست کردنی لە بیریدا... ئەمەش ئەو سێ شێوازەیە بە کورتی:-

أ-گوێ گرتنی خودی: Self recitation بەم شێوەیە بە کورتی باسی دەکات، خۆت پرسیار لە خۆت بکە لەکاتێکدا کە سەعی دەکەیت و بەوەشدا دەچیتەوە کە سەعیت تیادا کردووە.

-بەدرێژایی کات ئاگات لەو پرسیارە پێشنیار کراوانە دەبێت لەبارەی باسە سەرەکییەکانەوە، و هەوڵ بدە بیانخوێنیتەوە تا وەڵامەکانیت بۆ ئاشکرا دەبێت.

-لە کاتی پیاچوونەوەدا پرسیار ئاڕاستەی خۆت بکەو تەماشا بکە ئەگەر دەتوانیت وەڵام بدەیتەوە، وەڵامەکانت بپێوە بەهۆی پشت بەستنەوە بەو تێبینیانەی کە نوسیوتن لە کاتی سەعیکردندا.

-کاتێك سەعی بۆتاقیکردنەوەیەك دەکەیت، هەوڵ بدە یادی ئەو پرسیارە بکەیتەوە کە لەوانەیە مامۆستا بیهێنێتەوە، و خۆت بۆ نمونەی ئەو جۆرە پرسیارانە ئامادەبکە.

ب-پیاداچوونەوەی بەردەوامی بەقۆناغ
Spaced review.

دوای سەعیکردن ڕاستەوخۆ بڕۆرەوە بەوەدا کە سەعیت تیادا کردووە، پاشان پاش هەفتەیەکیش بڕۆرەوە پیایدا، با لە هەموو هەفتەیەکدا لە بەرنامەتدا هەبێت کە بڕۆیتەوە بەهەموو ئەو وانانەدا کە لەو ماوەیەدا خوێندووتن. ئەم پیاداچوونەوە کورتە زامنی ئەوەیە کە هەرچی سەعیت تیاداکردووە بە زیندوویی لە بیرتدا بمێننەوە، ڕزگارت دەکات لەو سەعیە خێرایەی کە پێش تاقیکردنەوە پەنای دەبەیتە بەر.

ج-ڕێبازی پێنج هەنگاوەکە SQ3R :

ڕۆبەنسن بنەماکانی ئەم ڕێبازەی داڕشتووە، پاشان بە ڕێبازی (شەش هەنگاوەکە/ SQ4R) ناوی بردووە، بۆ زیاتر

ڕوون کردنەوە میللەر دەیسان شەش هەنگاوی ئەم ڕێبازەی بەم شێوەیە پێناسە کردووە.

1-سەرنجێکی گشتی Survey سەرنجێکی خێرای سەرباسەکان بدە لە هەموو بەشەکاندا بۆ بینینی خاڵە سەرەکی و سەرەتاییەکان، ئەم سەرنج دانە تەنها چەند چرکەیەك دەخایەنێت، ئەم شێوازە خاڵە سەرەکی و سەرەتاییەکان لەبیرتدا دەچەسپێنێت.

2-ئاڕاستەکردنی پرسیار ouestion: پرسیارێك ئاڕاستەی سەر باسی یەکەم بکە، ئەمەش پاڵنەرێك دەبێت بۆت و تێگەیشتنەکەت دیاری دەکات، چونکە پاڵنەرێك دەبێت بۆ پشکنینی وەڵامەکان، بەم شێوەیە تێگەیشتنت بۆ ئەو بەشە زیاد دەکات کە دەیخوێنیتەوە.

3-خوێندنەوە ئەمەشیان لە پێناوی ئەوەدایە کە بگەڕێیت بە دوای وەڵامی ئەو پرسیارانەی کە لە خۆتت کردوون لە هەنگاوی پێشوودا، هەوڵ بدە کە گەڕانەکەت کاریگەر بێت خۆت دەبینیتەوە کە چاوەکانت بە خێرایی بەسەر دێڕەکاندا دەڕۆن، باسە درێژەکەم بایەخەکان گوێی پێ نادات و خۆی ئاڕاستەی خاڵە گرنگەکان دەکات.

4-گوێ گرتن: هەوڵ بدە گوێ بگریت لە وەڵامی پرسیارەکان بەبێ تەماشاکردنی کتێبەکە، بۆ ئەوەی زمانی تایبەتی خۆت بەکاربهێنیت و گرنگی بە داهاتی پرسیارەکە بدەیت، ئەگەر توانای ئەمەت هەبوو ئەوە زۆر باشە و ئەگەر نا سەرلەنوێ بگەڕێرەوە بۆ بەشەکەو جارێکی کە چاوی پیادا بخشێنەرەوە، ئەوەی لێرەدا سوودمەندە ئەوەیە کە تێبینیە کورتەکان بنوسیت کە بنەمایەکی باش پێك دێنن بۆ پیاداچوونەوە یان سەعیکردنی کۆتایی.

5-دووبارەکردنەوە: Repeat هەنگاوەکانی دووەم و سێیەم و چوارەم لە هەموو بەشێکدا دووبارە بکەرەوە پرسیارێك لە سەرەتای باسەکەدا دروست بکە، پاشان وەڵامەکەی بخوێنەرەوە، پاشان گوێ لە وەڵامەکەی بگرەو تێبینیە کورتەکان بنووسە، بەم شێوەیە بەردەوام بە هەتا وانەکە هەمووی تەواو دەکەیت.

6-پیاداچوونەوە Review:

چاوبخشێنە بە تێبینیەکاندا هەتا تێڕوانینێکی تێرو تەسەل بۆ خاڵە سەرەکییەکان و پەیوەندییەکانی نێوانیان دەخولقێنێت، زیرەکیت تاقی بکەرەوە بە گوێ گرتن بۆ ئەو خاڵانەی دەکەونە ژێر هەموو سەرباسێکە، لە ڕێگای پڕکردنەوەی تێبینیەکانتەوە هێنانەوە یادی خاڵە سەرەکیەکان، پاشان دۆزینەوەی هەموو خاڵێکی سەرەکی و وەبیر هێنانەوەی خاڵە لابەلاییەکانی ژێری.

ئەنجامەکانی کۆتایی:

پیادەکردنی شێوازەکانی سەعیکردن بەو شێوەیەی کە باسمان کرد خوێندکار لە زۆربەی دڵە ڕاوکێکانی ڕزگار دەکات کە هەمیشە هاوڕێی هەوڵەکانیەتی کە لە پێناوی تێگەیشتندا بەکاریان دێنێت لە کاتێکدا کە بە تەنها سەعی دەکات. زۆربەی خوێندکار پشت بە خوێندنەوەی تەنها دەبەستێت لە مادەکانی خوێندنگادا بۆ تێگەیشتنی هەموو ناوەڕۆکی مادەکە، لەبەرئەوە ڕێگاکانی پێشوو کە بریتی بوون لە هەوڵێکی زۆر بۆ تێگەیشتنی گشتی مادەکان کەم دەکاتەوە لە ئەنجامی خوێندنەوەیەکی سەرپێییدا، و هەنگاوی سەعیکردنی دیش پێشکەش بە خوێندکار دەکات، وەکو چاو پیاخشان و ئاڕاستەکردنی پرسیار و گوێ گرتن و پیاچوونەوە، بۆ زیاتر تێگەیشتنیان لە مادەکە، کە توانای خێرایی لە خوێندنەوەدا زیاد دەکات لەگەڵ داواکاری بەردەوامی بیروبۆچوون لە پشتی وشەکانەوە.

و لەگەڵ گەشە پێدانت بە شێوازی خوێندنەوەی خێرا، تەماشا دەکەیت ئەوەی کە ئەی خوێنێتەوە بە ئاسانی لێی تێ دەگەیت، بێ گومان ئەوەی لێرەدا بەلامانەوە گرنگە خوێندنەوەی کاریگەرە کە بریتی‌یە لەو هەندەی لێی تێ دەگات لە یەکەی کاتی سەعیکردنداو لە ئەنجامی زیادبوونی کاریگەریەتی خوێندنەوەدا کاتت بۆ دەستەبەر دەبێت بەشێوازەکانی دی کەیارمەتیت دەدەن بۆ بنیاتنانی تێگەیشتنێکی درێژخایەن بۆ چوارچێوەی مادە سەرەکییەکەی خوێندن.

ئامۆژگارییەکان:

سەرکەوتنی بەرنامەی سەعیکردنت پشت بەو گرنگی پێدانە دەبەستێت کە هەوڵی بۆ دەدەیت بۆ پلان دانان بۆی، و ئەگەر ئەم خاڵانە ڕەچاو بکەیت ئەوە بەرنامەیەکی کاریگەرت بۆ مسۆگەر دەکات.

تاڵەکاندا بەبێ سوود لە دەست دەچێت، لەگەڵ ئەوەشدا قۆستنەوەی بۆ سەعیکردن وانەیەك کە تازە خوێندووتە، کاتی دی بۆ ئەو خوێندکارە دەرەخسێنێت هەتا بیقۆزێتەوە بۆ چالاکیەکانی دی یان بۆ حەسانەوە لە میانی ئەو هەفتەیەدا.

6-زیاتر لە دوو سەعات تەرخان نەکەیت بۆ سەعیکردنی مادەیەکی خوێندن لەیەك کاتدا، چونکە سەعیکەر دوای سەعاتێك یان دوو سەعات ماندوو دەبێت و توانای پەیت بوونی کەم دەبێتەوە، و گۆڕینی مادەکە بەمادەیەکی کە پاش حەسانەوەیەکی کەم یارمەتی بەردەوامی چالاکی و کاریگەری دەدات.

7-قەرەبوو کردنەوەی ساتە فەوتاوەکان: بریتیە لەو ساتانەی کە ئامادەتکردوون بۆ سەعیکردن، پاشان بە هۆی رووداوێکی کت و پڕەوە لە دەستت چووە، لەبەرئەوە بەرنامەکەت رێکخەرەوە بۆ قەرەبووکردنەوەی ساتە فەوتاوەکان، بۆ نموونە: قۆستنەوەی چەند سەعاتێکی رۆژی پشوودانی هەفتە.

8-چەند سەعاتێك تەرخان کە بۆ پیاداچوونەوەی گشتی بە قۆناغ، بە کورتی دەچینەوە بەو مادەی خوێندنی دیاری کراوەدا کە سەعیت تیادا کردووە هەتاوەکو بەدرێژایی کات بەزیندوویی لەبیرتا بمێنێتەوە.

9-گوێگرتنی خوودی بەکاربهێنە وەك رەمزێك بۆ گەشەکردنی بیرت.

10-تێبینیەیە رێله و پێکەکان بپارێزە کە لە کاتی وانەبێژی ئەرکەکاندا دێنەرێت، ئەمە لە باشترینی بنەماکانی پیاداچوونەوەیە.

11-هەمیشە هەوڵ بدە کە کاریگەری سەعیکردنت باشتر بکەیت. بۆ ئەمەش پشت بە رێبازی شەش هەنگاوەکە ببەستە SQ4R.

الفيصل-1150

1-پلان بۆ بەرنامەیەکی هاوسەنگ بۆ چالاکییەکان: ژیانی زانکۆیی پڕخساری زۆری هەیە کە هەموویان گرنگن بۆ دەرچوون، هەندێکیان کاتی دیاری کراوو نەگۆڕیان دەوێت، و هەندێکی کەیان نەرمن، لەو چالاکییانە.

*کاتی دیاریکراو: خواردن، چالاکی لیژنەکان، وانە هاوینەییەکان، کارکردن.

*نەرمەکان: خەوتن، ئارەزووەکان، سەعیکردن، حەوانەوە، کاری تایبەتی.

2-دابەشکردنێکی دادگەرانەی کاتی سەعیکردن بەسەر مادە جیاجیاکانی خوێندندا.

3-لەکات و شوێنێکی رێك و پێکدا سەعی بکەو هەمووکاتێکیش ئەو مادەیە دیاری بکە کە سەعی تیادا دەکەیت: مێژوو.. کیمیا.. هتد.

4-هەرکەبۆت کونجا لە نزیکترین کاتدا سەعی لەو وانەیەدا بکە کە خوێندووتە، سەعاتێك سەعی کردنی دوای وانە بێژی باشترە لە چەند سەعاتێکی سەعیکردن پاش چەند رۆژێك، بەڵکو دەتوانیت چاو بەتێبینییەکانتدا بخشێنیت کە هێشتا لە بیرتدا زیندوون.

5-لە خوێندنگادا سوود لە ساتەکانی بەتاڵی وەربگرە بۆ سەعیکردن، چونکە سەعاتێك یان دوو سەعات لە ساتە بە

کێشەی ڕەپبوون لە هەرزەکاردا

دکتۆرە هیلن برانسن
پەرچڤەی: سەرهەنگ قەرەداغی

زۆرێک لە کوڕان وا بیردەکەنەوە کە باڵقبوونیان هەنگاوێکی گەورەیە بەرەو پیاوەتی و خۆبەگەورەزانین و دەستکەوتنی گەلێک ماف و بەرپرسیاری.

بەڵام لای هەندێکی دیکەیان باڵقبوون و ڕەسیوی مایەی بەختیاری و شادی نییە -چونکە ئەم ڕەسیوییە لایان دەبێتە سەرچاوەی هەست بە گوناح و ترس و شەرم، بە هۆی ئەو پاڵنەرە سێکسیانەی کە لە خۆیاندا دەیدۆزنەوە.

لە کاتی کارکردنمدا وەک ڕاوێژکار، حاڵەتێکی تایبەتی کوڕێکم هاتە بەردەم کە ناوی پیتەر بوو، ئەو حاڵەتە نموونەیەکە بۆ ئەو هەستە ناخۆشەی کە کوڕی زۆر لەو قۆناغەی ژیانیاندا دایان دەگرێت.

پیتەر خوێندکارێکی سەرکەوتوو بوو. زۆر هەست ناسک بوو، بیرکردنەوەی هاوسەنگ بوو، لە خێزانێکی ئیماندار بوو. واتە کێشە سێکسییەکان هەرگیز لە ماڵەکەیاندا باس نەکرابوو، جگە لە چەند دەستەواژەیەکی دەمامک کراو یا پچڕپچڕ، کاتێک پیتەر گەیشتە حەڤدەساڵی، هەرکە دەکەوتە ناو کۆمەڵە کچێکەوە ڕەنگی تێکدەچوو و تووشی حاڵەتێکی دەروونی سەیر دەبوو، چوکی ڕەپ دەبوو، لەبەرئەوە بەردەوام دەیویست خۆی لەو حاڵەتانە دووربخاتەوە، و لە هیچ چالاکیەکی وادا بەشداری نەدەکرد کە کچی تێدابێت. ڕۆژێک بەڕێوەبەر ناردی بۆ لای ڕاوێژکاری خوێندگەکە، چونکە زۆر داوای مۆڵەتی دەکرد، بۆئەوەی لەو هەلوێستانە دووربکەوێتەوە، لەبەرئەوەی کاتێکی زۆری لە ژووری تەوالێتدا بەسەردەبرد.

پیتەر تا ماوەیەکی زۆر نەیدەزانی چی بە ڕاوێژکاری خوێندگاکە بڵێت، بەڵام لە دواییدا ڕۆژێک دەروونی خۆی بۆ کردەوەو پێی وت: لە کاتی زۆر نالەباردا، ئەندامی زاوزێی ڕەپ دەبێت و بە تەواوی بەرزبوونەوەی لە جلەکانیەوە دیارەو

زۆرجار ئەمە هۆی سەرەکیە بۆئەوەی لە پۆل بچێتە دەرەوەو بۆئەوەی هاوڕێکانی پێی نەزانن.

پیتەر بە ڕاوێژکارەکەی وت: "من نازانم چی بکەم، زۆر حەزدەکەم دان بە خۆمدا بگرم، بەڵام ناتوانم".

پسپۆڕانی بواره سێکسییەکان ئەوە دەزانن کە کوڕان هەندێك جار گەورەکانیش، ئەوانەی پەروەردەیان لە نێوان سێکس و هەست بە گوناحدا بووە، هەمیشە ترسێکی تایبەتیان لە ورياکەرەوە سێکسیەکان لە بەردەمی خەڵکدا هەیە، ئەوانە ناتوانن بە شێوەیەکی سروشتی حاڵەتە سێکسیەکان ببینن، ئەم هەڵوێستەشیان دەگەڕێتەوە بۆ دایك و باوکیان.

لە ڕاوێژێکی نێوان ڕاوێژکارو دایکی پیتەردا، دایکەکە دەڵێت: "ئەوە ئەرکی سەرشانی باوکیەتی ئەو باسانەی لەگەڵدا بکاتەوەو لای بکات بە شتێکی سروشتی".

باوکەکە پیاوێکی ئیمانداری ڕاست بوو، وا دەرنەدەکەوت هەرگیز لە ژیانیدا هیچ کێشەیەکی سێکسی هەبێت، لە هەژدەساڵیدا ئەو کچەی هێنابوو کە خۆی بە دڵی بوو، هەڵوێستیشی بەرامبەر سێکس ئەوە بوو کە مرۆڤ دەبێت جڵەوی پاڵنەرە سێکسیەکانی خۆی بگرێت، و هەرگیز نابێت باسی کێشە سێکسیەکان بکات، ئەگەر زۆر زۆر پێویست نەبێت. باوکەکە دانی بەوەدا نا کە کارەکە زۆر بە گران دەزانێت بتوانێت ئەو جۆرە باسانە لەگەڵ کوڕەکانیدا بکاتەوە، بەڵام هەوڵی ئەوەی داوە کە بیروڕای ئایینیان لەو بارەیەوە بداتێ.

ئەوە کارێکی زۆر گرانە قەناعەت بە باوکی پیتەر بکەیت کە باسکردنی ئەو جۆرە باسانە وەك: جووتبوونی نێرومێ، پاڵنەری سێکسی و هەستی مرۆڤ بەرامبەریان لە زۆر حاڵەتدا شتێکی سروشتی و باشە، بەڵام لە هەندێك حاڵەتی دیکەدا نەگونجاوە.

باوکی پیتەر زۆر دڵی بەوە خۆش بوو کە زانی کوڕەکەیان هیچ جۆرە مەوعیدێکی لەگەڵ کچاندا نییە، بەڵام لە ڕاستیدا پیتەر ئەوەی لەوەوە نەهاتبوو کە بایەخ بە کچان نادات بەڵکو لێیان دەسڵەمیەوە، تەنانەت نەیدەتوانی نزیکیان بکەوێتەوەو قسەیەکیان لەگەڵدا بکات.

ئەم کێشەیە بە پلەیەکی زۆر گەورە بووبوو لای تا ئەو ڕادەیەی بە ڕاوێژکارەکەی وت: "تەنانەت ئەو کچانەش کە هیچ مەیلێکم بۆیان نییە دەبنە هۆی ڕەپبوونی چوکم، وا دیارە ئەقڵم لەسەرەوە دێتە دەرەوە، من ناتوانم لەگەڵ وانەکاندا بڕۆم. ئەمە یەکێکە لەو هۆیانەی وایان لێکردوم لەوانەکانمدا باش نەبم".

من بەو سیفەتەی کە ڕاوێژکاری کاروباری سێکسیم ئەوە دەزانم کە گەنجان لەو تەمەنەدا بە تایبەتی لە سەرەتاکانی باڵقبوونیاندا لە زۆر لەو حاڵەتانەدا چوکیان بۆ ماوەیەك ڕەپ دەبێت، هەرچەندێك لەناو خەڵکیشدا بن بە تایبەتی ئەگەر نەیانتوانی ڕووبەڕووی ئەو هاندەرە نوێیانە ببنەوە کە توشیان دەبن.

کپکردنی هەستە سێکسیەکان:

لە ڕاستیدا گەلێك گەنج هەن کە دەترسن لە بەردەم خەڵکدا چوکیان ڕەپبێت، ئەوەش وایان لێدەکات هەستە سێکسیەکانیان کپ بکەن. ئەگەر ئەم کپکردنە زۆر درێژەی کێشا، ئەوا دەبێتە هۆی کێشەو لە دواییدا زۆر گرانە پیاو بتوانێت بگونجێت لەگەڵ قۆناغەکانی دیکەی ژیانیدا.. جا ئەوە لە ژیانی هاوسەریدا بێت یا هی دی..

هەرچۆنێك بێت پەرچەکرداری زۆری ئەمە دەبێتە حاڵەتێکی شاز نەك یاسا. چونکە زۆرجار ئەو کوڕە پاش چەند هەڵوێستێك کە پەیوەندیان بە ڕەپبوونەوە هەیە، فێردەبێت چۆن پەرچەکرداری جەستەیی دەربارەی ئەو حاڵەتە هاندەرانە بە سروشتی وەربگرێت.

ئەوکاتەی ئەو کەسە لە بارەی جەستیەوە ئەوە فێردەبێت کە ئەو پیاوێکی پێگەیشتووەو پاڵنەرو پەرچەکرداری نێری پێگەیشووی ڕەسیوی هەیە، و هیچ چارەیەك نییە دەبێت

ڕووبەڕووی هەندێك باری ڕەپبوونی کتوپڕ ببێتەوە.. کاتێك لاو دەتوانێت ئەم ڕاستیانە قبوڵ بکات، ئەوسا ئیتر کێشەکە سادە دەبێت‌و گەورە دەرناکەوێت. بەڵام بۆ ئەو کەسەی کە پڕە لە هەستێکی پڕ لە گوناح بەرامبەر بە سێکس، ئەوا ئەم قسەیە ناتوانرێت جێبەجێ بکرێت، چوکە بڕوا بەخۆکردن لە هەموو حاڵەتێکدا پێویستی بە ماوە و شارەزایی پەیداکردن هەیە. هیچ کەسێکیش نازانێت چۆن چارەسەری ئەم حاڵەتە کتوپڕانە بکات کەسێکی پێگەیشتووی بڕوا بەخۆکەر نەبێت. باشترین هەنگاو بۆئەوەی منداڵەکانمان تووشی ئەو هەستە نەبن سەیرکردنی شتەکانە بە سروشتی.

چونکە ئەو خێزانەی پێگەیشتنی سێکسی لە منداڵەکانیدا وەك کارێکی سروشتی وەردەگرێت، وەك شتێك کە شیاوی باوەڕپێکردنە بێ شەرم یا هەست بە گوناح کردن، ئەم جۆرە خێزانە دڵەڕاوکێی ڕەپبوون یا ئەوەی لە دواییدا لێوەی پەیدا دەبێت، لە منداڵەکانیدا دروست ناکات.

لە شێوەکانی دڵەڕاوکێی ڕەپبوون پڕکارکردنی بیرە بە دەستپەڕەوە. زۆربەی باوك‌و دایکان لە ترسی ئەوەدان کە منداڵەکانیان زیادەڕەوی لەم خوەدا بکەن، لەگەڵ ئەوەی هیچ بەڵگەیەکی زانستی لەبەردەستدا نییە کە ئەم خووە کێشەیەك دروست بکات، بەڵام هەست بە گوناح کردن دەربارەی ئەم خووە کاریگەری سۆزی زۆر توندی لێ دەکەوێتەوە.

وەرگرتنی سروشتی دایك‌و باوك کارێکی یاریدەدەرە

هەڵوێستی ئەو دایك‌و باوکەی کە هەستی کوڕەو کارەکانی تاوانبار ناکەن، بەڵکو بە ئاشکراو ئازاد وەریدەگرن، بەرئەنجامی باشی لێ دەکەوێتەوە، هەڵوێستی ئایدیالیشی ئەوەیە کە هەموو کەسێك ئەو خوەی لە قۆناغێکدا هەبووە، و بەوەی شتێکی سروشتیە، بەڵام ئەمە بۆ باوك‌و دایك سروشتی نیە، چونکە یا خۆیانی لێدەدزنەوە، یا دەست دەکەن بە سزادانی منداڵەکە، کە بێگومان ئەمە زیاتر کارەکە ئاڵۆز دەکات‌و لە پاشدا تەنگژەیەکی دەروونی بۆ بەرپا دەکات.

کوڕی ئاسایی مێشکی خۆی بەو خووەوە، گیرنادات، و هەموو بارەکانی بە سروشتی دێتە بەرچاو، بەڵام ئەوەی کە ڕەپبوون لای دەبێتە حاڵەتێکی دوودڵی، زۆربەی کات هەوڵدەدات بە تەنها بێت‌و ئەو خوە ئەنجام بدات‌و لە باشتریشدا هەستی ئەوە دایدەگرێت کە لەوانەیە بە هۆی ئەم خووەوە ئەزۆك یا خەساو دەرچێت، لەم حاڵەتەتانەدا ئەو گەنجە پێویستی بە پزیشکی پسپۆڕە، بۆئەوەی ئەو خووە نەبێتە هۆکارێك بۆ دواکەوتنی لە خوێندن یا کار.

لە هەندێك حاڵەتی نائاسایشدا هەندێك کوڕ لەو حاڵەتانەدا هەندێك کار دەکەن کە تیایدا ئازاری جەستەیان دەدەن وەك سزایەك بۆ پەرچەکرداری پاڵنەرە ووروژێنەرە توندەکان.

ئەو کەسە چی بکات باشە

پێویستە پێش هەموو شتێك ئەو کەسە بزانێت کە هەموو کەسێك، نێر بێت یا مێ زۆرجار بەر حاڵەتی هروژاندنی سێکسی دەکەوێت کە چاوەڕوانی ئەدەکرێ‌و جەستەش لە بارودۆخی نەگونجاودا وەڵامی خۆی دەداتەوە، ئەمە ڕووداوی سروشتیەو هەموو کەسێك تیایدا بەشدارە، لەبەرئەوە ڕەپبوون هەستی گوناح‌و تاوان دروست ناکات، ئەگەر کەسەکە لەگەڵ زانینی ئەمانە هەموویدا هەر هەستی گوناحی تێدا مایەوە، ئەوا حاڵەتەکەی پێویستی بە چاودێری پزیشکی هەیە، دەشتوانرێت بابەتەکە لەگەڵ مامۆستایەکی شارەزای بابەتەکە لە خوێندنگەدا باس بکرێت، یا لەگەڵ پزیشکی خێزانەکە، یا پیاوێکی ئاینی، و ئەگەر هەڵوێستەکە پێویستی بە پسپۆڕێکی سایکۆلۆژی یا پزیشکێکی دەروونی هەبوو ئەوا ئەوان دەتوانن گەلێك ڕێنمایی باشی بدەنێ. لە ڕاستیدا زۆربەی کوڕان ئەوە دەزانن ئەو شڵەژان‌و تێکچوونەی کە بەندن بە ڕەپبوونی لە پڕەوە، لەگەڵ کاتدا خۆی لادەچێت، کاتێك کە کەسەکە بڕوای بە خۆی‌و هەستەکانی دەبێت.

سەرچاوە: Sexology

پاڵنەرەکانی فێربونی خوێندکار

وەرچەڕی: ڕوخۆش عەلی
پسپۆڕی زمانی ئینگلیزی

پەرۆشی فێربونی منداڵی شیرەخۆرو بچوك و پێویستی بەمێزی بۆ دۆزینەوە ئاوێتە دەبن و جۆرێك تێگەیشتن لە دەورو بەر دروست دەکات وەك جەیمیز ڕیفنی(James Rffini 1993)نوسەر دەڵێت((کەسێك بە دەگمەن دەبیستێت باوك ودایك بێزاری لە سستی پەرۆشی فێربونی منداڵی بەر لە قوتابخانە دەر ببڕن)) هەمیشە کە منداڵ گەورە دەبێت بەداخەوە ئارەزووی فێربونی کەم دەبێتەوە و پرۆسەکەی بە بێزاری لەبری دڵخۆش بون پەیوەست دەبێت. ژمارەیەکی زۆری خوێندکار، خوێندکارێك لە چوار خوێندکار پێش دەرچونیان خوێندنگا بەجێدەهێڵێت. ژمارەیەکی زۆری خوێندکار تەنها بەجەستە نەك بە بیرو هۆش لە پۆلدان و لە خۆ تەرخان کردنی تەواوی ئەزمونی فێربوندا شکست دەهێنن. هۆشیاری پەروەردکاران سەبارەت چۆنیەتی پێشکەوتنی هەڵوێست و ڕاو بۆچونی خوێندکار لە پرۆسەی فێربون و ئاسان کاریەکانی خودی پرۆسەکە یاریدەی کەم کردنەوەی کەمتەرخەمی خوێندکار دەدەن.

بزوێنەری فێربونی خوێندکار چیە؟

به شێوەیەکی سروشتی بزوێنەری خوێندکار پەیوەستە بە ئارەزوی بەشداریکردنی خوێندکار لە پرۆسەی فێربوندا هەروەها بەو هۆکارو ئامانجانەی بەشداری کردنی یانەکردنی چالاکی ئەکادیمی لەسەر بەندە.

هەرچەندە لەوانەیە بەشێوەیەکی چونیەك خوێندکار بۆ ئەنجامدانی کارێك جۆش بدرێت بەلام لەوانەیە سەرچاوەی جۆش دانیان جیاواز بێت. خوێندکاری خاوەن بزوێنەری سروشتی بۆ بەرجەستە کردنی ((خۆشی و فێربون یان زیرەکی دەیبزوێنێت)) چالاکی ئەنجام بدات بەلام بزوێنەری دەرەکی خوێندکار بۆ دەست کەوتنی خەلاتی وەك((پلەو پایەی بەرزو کۆشش کردن و ڕەزامەندی مامۆستا)) و دورکەوتنەوە لە سزا چالاکی ئەنجام دەدات.

زاراوەی بزوێنەری فێربوون(Motivation to learn) کەمێك واتای جیاوازی هەیە وەك هێرمن مارشاڵ(hermin marshall 1987) بەکارێکی ئەکادیمی پڕواتاو بەنرخ وسودمەند بۆ فێرخواز بەبێ بایەخ دان بە هەبون یا نەبوونی سوودی ناوەڕۆك پێناسەی دەکات. پێناسەیەکی دی

کەبزوێنەری فێربوون بە ماوەو ئاستی بەشداری کردن وپابەند بون بەپرۆسەکەوە تایبەتمەند دەکات

ئەو فاکتەرانە چین کە کار لە گەشە کردنی بزوێنەری خوێند کار دەکات؟

جێر برۆفی(Jere Brophy 1987) دەڵێت بزوێنەری فێربوون توانایەکە لەئەزمونی گشتی یەوە بەرجەستە دەکرێت بەڵام لەمیانەی شێوازێکی ڕاستەوخۆ و گەیاندنی ئامانجەکان و ڕاهێنانی ڕاستەوخۆ یان بە کۆمەڵایەتی کردن بەهۆی کەسانی پسپۆڕ بە تایبەتی باوك و دایك و مامۆستایان چالاك دەکرێت دەوروبەری منداڵ کۆمەڵێك هەڵوێستی سەرەتایی دروست دەکات و بەرەو فێربوون ئاراستەیان دەکات. کاتێك باوك‌و دایك گەشە بە پەرۆشی سروشتی فێربوونی منداڵ دەربارەی جیهان دەدەن لەڕێگەی پێشوازی کردن لەپرسیارو هاندانی دۆزینەوەو ئاشناکردنیان بەوسەرچاوانەی کەدەتوانن جیهانەکەیان فراوان بکات، پەیامێکی شایستەو خۆش‌و باوەڕ پێکراوسەبارەت بە فێربوون بە منداڵ دەبەخشن کاتێك منداڵ لەماڵدا لەسەر درك کردن بەنرخ و تواناو سەربەخۆیی‌و بەهێزی پەروەردە کرا لەڕووبەڕوبونەوەی مەترسییەکانی پرۆسەی فێربوندا بەتوانا دەبێت بە پێچەوانەوە بەشێوەیەکی سەرەکی گەر منداڵ خۆی کارامەو بەتوانا نەبینێت، سەربەستی‌و توانای ڕووبەڕوبونەوە و بەدواداچوونی ئەکادیمیانەی گرفتەکانی زۆر کەم دەبێتەوەلەسەرەتای دەست پێکردنی خوێندنگادا منداڵ ڕاو بۆچونەکانی تایبەت بەسەرکەوتن و شکست دروست دەکات .

بنەماکانی سەرکەوتنیان بەهاوبەشی بۆ ((هەوڵدان‌و تواناو بەختەوەری و ئاستی ئاڵۆزیی کارەکە)) و شکستیان بۆبێ توانای‌و کۆشش نەکردن دەگەڕێنەوە، کەڕۆڵێکی گرنگ لەچۆنێتی ڕوبەڕوبونەوەو چارەسەر گرفتەکانی فێربووندا دەگێڕێت.

هەروەها ڕاو بۆچوونەکانی خودی مامۆستا سەبارەت بە فێرکردن‌و فێربون و جۆری هیواکانیان بە خوێندکاران کاریگەریەکی بەهێزی لەپرۆسەی فێربووندا هەیە وەك دیبوراستیپك (Deborah Stipek 1988) دەڵێت ((بەڕادەیەکی زۆر خوێندکار پێشبینی فێربوون دەکات گەر مامۆستاکانیان پێشبینی فێربونیان بکەن))

هەروەها ئامانج‌و پلان‌و یاسا بەرفراوانەکانی خوێندنگاو فراوانتربوونی فێربوونی ئاڵۆز لەگەڵ کەش‌و هەوای پۆل دا ئاڕێتە دەبن‌و بۆجێگیرکردن یان گۆڕینی هەڵوێست‌و بۆچونەکانی پەیوەست بەخوێندکار کاردەکەن .

وەگۆڕنکاریە بەرفراوانەکان زیاتر لەیەك بەشی تۆری بزوینەر لەخۆ دەگرێت بۆ نموونە هەر چەندە منداڵی بچوك گەش بینە بە سەرکەوتن تەنانەت لە ڕوویەڕوو بونەوەی شکستە دووبارەکاندا و بەگشتی کۆششکردن پۆزەتیڤانە دەبینێت بە پێچەوانەوە منالی گەورەتر شکست دەهێنن و کۆشش وەك (شمشێرێکی جوت بڕەری دەبینن) (Double edeged s word) لای خوێندکار ئەو شکستەی لە ئەنجامی کۆششکردنی زۆر ڕوو دەدات کاریگەرن نێگەتیڤانەی زیاتر بە تایبەتی لەسەر بیرۆکەی بۆچونیان بۆ توانا لەخۆ دەگرێت، بە پێچەوانەی ئەو شکستەی لە ئەنجامی کۆشش کردنی کەم یان هەر نەرکردنی ڕوو دەدات.

ئایا بزوێنەری سروشتی خوێندکار بەسودە؟

ئایا ئاڕاستەکردنی سەرەتایی بزوێنەری سروشتی یان دەرەکی خوێندکار بەرەو پرۆسەی فێربوون سودمەندە؟ گەشە کردنی جەستەیی گرنگی ئەو ئاراستە کردنە دووپات دەکاتەوە. کاتێك خوێندکاران لە ناخەوە ئاڕاستە دەکرێت ئارەزووی بەکارهێنانی ئەو ستراتیژیانە دەکەن کە پێویستی بە کۆششی زیاتر هەیەو بەتوانایان دەکات بەوردی بەدوادا چوونی زانیاری بکەن (J.condryand j.chambers 1978)دەڵێن خوێندکاری ئاراستەکراوی سروشتی لەکاتی ڕوبەڕوبونەوەی کارێکی فیکری ئاڵۆزدا کۆی زانیاری گونجاو بڕیاری ستراتیژی دروست دەکات بە بەراوردکردنی لەگەڵ ئەو خوێندکارانەی ئاراستەیان دەرەکییە.

هەرچەندە خوێندکاری ئاراستەکراوی سروشتی ئەرکی تاڕادەیەك گران‌و بەسودیان پێ‌چاکترە بەپێچەوانەی خوێندکارانی ئاراستەکراوی دەرەکی ئارەزووی ئەو ئەرکانەی ئاسانترەو خوێندکار کەمترین کۆششی پێویست بۆ وەدەستهێنانی گەورەترین خەڵات دەکەن.

هەرچەندە توێژینەوەکان دەریدەخات کە مامۆستا هەندێك سودی گرنگ لەبوونی بزوێنەری سروشتی وردەگرێت بەڵام ناکرێت وەنابێت هەموو چالاکییە پەروەردەییەکان بۆ بزواندنی بزوێنەری سروشتی ئاراستە بکرێن.

چۆنێتی بەهێزکردنی بزوێنەری فێربوون لە قوتابخانەدا

هەرچەندە مێژووی بزوێنەری خوێندکار لەهەموو قۆناغێکی نوێی خوێندندا یارمەری دەکات. برۆفی (Brophy

1978) دەڵێـت بـەڵام پێویسـتە مامۆسـتایان خۆیـان وەك (مۆكـاری چـالاكی بەكۆمەڵایـەتی كـردن) (Active Socialization Agents) دابنێـن و ((توانـای چـالاككردنی بزوێنـەری فێربوونی خوێندكاریـان هـەبێت)) كەشـو هـەوای پۆل گرنگە ، گـەر خوێندكـار پـۆل بەشوێنێكی یاریدەدەرو گرنگی فێربوونی زانیاری بزانێت كەتێیدا ڕێزی لێ بگیرێت‌و هەستی بەگەڕانەوەی بۆ پۆلەكەی كرد، ئارەزووی بەشداری كردنی تەواوی پرۆسەی فێربوون دەكات. هـەروەها ئامانجی هەمەجۆری ئەركەكە دەتوانێت بزوێنەری فێربوونی خوێندكار بەهێزتر بكات.

پێویستە لایەنی فیكری كارەكە گران‌و خۆش بێت بەڵام بتوانرێت ئەنجام بدرێت .

وەك پـەیوەندی ڕاسـتەو خـۆی ئەركـەكان یـاریدەی گەشـەكردنی بزوێنـەری خوێندكـار دەدات فـێربونی ناوەڕۆكیش (Contex tualizing) هاریكـاری بـەكارهێنانی توانای خوێندكار لەجیهانی واقیعدا دەكات . ئەو ئەركانەی جیـاوازی مامنـاوەند لـەخۆ دەگـرن بەسـودن چونكـە پەرۆشـی بزوێنـەری سروشـتی خوێندكـار چـالاك دەكـەن بڕۆفی (Borphy 1986) دەڵێت جگە لە دەرخسـتنی مەرجـە دیاریكراوەكـان‌و ئامانجـە كـورت مـەوداكان و هـەروەها پێشـكەش كردنـی تێبینـی زارەكـی تایبـەت بەكارەكـە بەسوودەو یـاریدەی خوێندكـار دەدات سـەركەوتن بەكۆششەوە پەیوەست بكات. لەلایەكی دیكـەوە پێویسـتە بەهۆشـیارییەوە خەڵاتـە دەرەكییـەكان بەكاربـهێنرێت چونكە ڕۆڵی شاراوە لەكـەم كردنـەوەی بزوێنەری سروشتیدا دەگێڕێت .

ئـەوەی لـەپۆلدا ڕوودەدات ناجێگـیرە بـەڵام وەك مـارتن ماچەرو كارۆڵ مدگلی (martin machr and carol midgley 1991) ((دەڵێن پۆل سورگە نییـە)) لەوانەیە پشت بەستن بـەڕادەی گونجاندنی ئامانجـەكانی پـۆل‌و ڕاهێنـان لەگـەڵ ئامانجـە بەرفراوانـەكانی خوێندگـە كۆششی پـۆل لاواز یـان بەهێز بكات .

بـەئامانجی یـاریدەدانی بزوێنـەری فـێربوون پێویسـت ڕێـژەی پلانـەكانی خوێندنگـەو ڕاهێنـان جـەخت لەسـەر ((فێربوونی ئەركی ئاڵۆزو كۆشش)) وەك لەئەركی‌پەیوەست بەبەجێهێنانی‌و پێشبڕكێ بكەن .

چـۆن دەتوانرێـت یـاریدەی ئـەو خوێندكارانـە بدەیـن كەبزوێنـەری سروستیان بۆفێر بـوون نییـە یەكـەم هەنگاوی پـەروەردكاران بـۆ زانینـی ئـەو سـتراتیژیایانەی لەڕاستی‌دا خوێندكار بۆپارێزگاری كردنی بەهای زانینی خۆی بەكاری دەهێنن ((وەك كۆشش نـەكردن فێـڵ كـردن‌و كـەم تەرخـەمی ...هتـد))لـەكۆتایدا خودی ئامانجەكانی خۆیان لـەناو دەبـات وئـەو پرۆسـەیەی كـە((پلانـی نـوێ‌و بەكۆمەڵایـەتی كـردن‌و ئـەنجامدانی ڕاهێنـان)) لـەخۆ دەگـرن پێـی دەوترێـت (گەڕانـەوەی توانـا) (Attribution Retraining) بـۆ خوێندكاری ناچالاك‌و كەم تەرخەم بەكاردەهێنرێت بۆ:

1/ جەخت كردنی زیاتری خوێندكار لەسـەر ئەركـەكان‌و نەهێشتنی بیر پەردەوازە بوون كەلەئەنجامی ترسی‌و شكست بوونەوە دروست دەبێت.

2/ ڕووبەڕوبونـەوەی شكستی‌و هەڵـەو گرفتـەكان لـەبری ڕوخـاندن بەگەڕانـەوە بۆهـەنگاوە پێشـینەكان‌و دۆزینـەوەی ئەڵتـەرناتیڤ واتە(جێگرەوە بۆیان) .

3/ گەڕانـەوەی شكسـتی خوێندكـار بـۆ كۆشـش نـەكردنی پێویسـت‌و نـەبوونی زانیـاری یـان پشـت بەسـتن بەسـتراتیژی لاواز بۆ نەبوونی توانا.

بۆرفـی (Borphy 1986) دەڵێـت لەوانـە سـودێكی دیكـەی سـتراتیژیەكان لـەخۆگرتنی، نیشـان دانـی كۆشـش وەك كـارێكی سـوودمەند و پـەرەپێدانی توانـا وەك زانیـاری دیـاریكراو جـەخت لـە تێگەیشتنی تەواو دەكات

لەبەر ئەوەی خوێندكاری لێهاتوو بەتوانا فێربوون وەك شـتێكی بێ‌هارتـا هەڵدەسـەنگێنێت، گرنگـە باوك‌و دایك‌و بەرپرسـەكانی خوێندنگا بەتـەواوی خۆیان بـۆ گەشـەكردن‌و مانـەوەی سـەر لـەنوێ دروسـت كردنـەوەی بزوێنەری فێربوونی خوێندكار تەرخان بكەن.

سەرچاوەكان

_Ames, Carole A. motivation : what teacher need to know College Record 91.3 (spring 1990) (: 409-21)
Occasional Paper No.. 101. East lansin, Michig an Institude for Resar on Feacing, Michigan state
Borph, jere, (On Motivating Students)

پیشەسازی بۆن (عەتر) کۆڵەکەی ئابوریی فەرەنسا

Perfumes

وەرگێڕانی: فازڵ حسەین مەلا ڕەحیم

نەریتی دروستکردنی بۆنی فەڕەنسی دەگەڕێتەوە بۆ چەند سەدەیەك لەمەوبەر. ئەمڕۆ بۆ فەرەنسیەکان بەشێکی فراوانی هەناردەی بۆنی هەموو جیهان پێکدێنێت. چوار لەو هەشت گروپە زەبەلاحانەی ئەو بوارە فەرەنسین. بەرهەمی بەسەرچووی Par excellence کە هەزاران کارو ژمارەی فرۆشتنی گەورەی هێناوەتەکایەوە، بۆنێکی نایابە و ڕۆژ لە دوای ڕۆژ ناو پەیدا دەکات، و وەك سێکتەر چەند ساڵێکە بە چەندین گۆڕانـدا تێپەڕیوە. زۆر بە دەگمەن کەرتێکی(سێکتەر) پیشەسازی وەها گرنگ لەو ژمارە زۆرە ناچوینیەکیە پێك دێت: وەك نمونەیەك لە نایابی و چێژ وەست بزاواندن و ناسکیی، پیشەسازی بۆن بۆارێکە بۆ خاوەن پیشەسازیە بەمێزەکان و پسپۆڕانی بازرگانی و ڕیکلام لەسەر ئاستی جیهانی. لەگەڵ ئەو ماناو ئاماژە بێ بایەخەی کە ئەو بەرهەمە هەیەتی، پیشەسازی بۆن تاڕادەیەکی زۆر بەسەلامەتی ماوەتەوەو ڕەوتی خۆی گرتوە. ڕێژەی نەشونماکردنی لەفەرەنسادا لە نێوان 12.3٪ بوە لە ساڵی 1991 دا بۆ 4.2٪ لە ساڵی 1993دا و 3.2٪ لە ساڵی 1994 دا بێنەوەی دابەزێت بۆ ژمارە کەمەکان (لەفەرەنسا لە 10 ژن 9 ژن بۆن بەکاردێنن و پیاوانیش هەر لە دوو پیاو یەکێك). سەرەڕای چەند سەدەیەك لەنەریتی، پیشەسازانی بۆنی فەرەنسی ئاستێك لە ئاستەکانی تەکنەلۆژیای هونەر بەکاردێنن.

بۆن دەگاتە ئاستی تەواوبوون و پێکهاتنی تەواو لە ڕێگای داهێنەرە خاوەن بەهرەکانەوە (ئەو ((لـووت))ە بەناوبانگانە پسپۆرو کارامەن لەتێکەڵکردنی ڕۆحە[1] جۆراو جۆرەکان) کە شارەزای نوێترین داهێنانی کیمیاوین و

[1] ڕۆح: گوشراو و ئاوی ڕووەك بەخەستی.

هەروەها ئاگاداری نرخی بازاڕی کەرەسە خاوە سروشتیە گرانبەهاکانن. بۆن زۆر بە ئاگاداریەوە دەخرێتە شوشەوەو ناوی بەناوبانگترین کەسایەتی لێدەنرێت. لەگەڵ ئەوەشدا هیچ کات بۆن وەك ئەمڕۆ باوی نەبووەو ئێستا لەسەر ڕەفەی پێشنگاو دوکانە گەورەکان دادەنرێت بۆ فرۆشتن. لەهەمان کاتیشدا بۆن تەنیا ئافرەت ڕاناکێشێت، بەڵکو پیاوانیش بۆی دەچن ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بە گەنج و منداڵیشەوە. بازاڕی بۆن لەفراوانبونێکی تەواودایە.

لەکەرتی پیشەسازی بۆندا فەرەنسا جێگەی شانازیی بۆ خۆی بڕیوە بەو چوار دەزگایەی کە پێشەنگن و دەیان هەزار کۆمپانیای بچوکترەوە. بەگشتی ئەم پیشەسازیە بازاڕێکی ناوخۆیی بە نرخ 29.4 ملیار فرەنکی فەرەنسی (یاخود 5.8 ملیار دۆلار) پێکدێنێت(بە هەموو مارکە بازرگانیەکانەوە) کە دەتوانین نزیکەی 5.5 ملیار فرەنك(یەك ملیار دۆلار) هاوردەکان و 29.7 ملیار فرەنك ی هەناردەکانی ساڵی 1995ی بخەینەپاڵ. ئەوەشمان لەبیرنەچێت کە بۆنی فەرەنسی بەشێکی گرنگە لە هەناردەی جیهانی لەم کەرتەدا.

نزیکەی 100 جۆر بۆن لەساڵێکدا دەکەوێتە بازاڕەوە

لە ساڵی 1995دا نزیکەی سەد جۆر بۆنی تازە کەوتە بازاڕەوە هەروەك ساڵی 1994 کە کارێکی زۆرو ئاڕەحەتی بۆ ئەنجامدرا. پایزی پێشوتر (دابەزینی جۆرە گرنگەکان لە بازاڕدا هەموو کات لەکۆتای ساڵدایە کە سەری ساڵی تازە و کریسماس بەڕێوە دەبن) کۆمپانیای (لانکوم) بۆنی پۆێم، و دیور و(دۆلاك) بۆنی ڤیتا و (کارتیەر) بۆنی سۆپریتی یان خستە بازاڕەوە ئەمە بێجگە لە بۆنی لومال کە جان پۆل گۆلتیە یاخود ئیلانگ لەلایەن لالیك و پێنج شەش بۆنیش لەسەر شێوازی ئەمریکی و ئیتاڵی کە عادەتەن لە لایەن کۆمپانیا گەورە شارەزاکانەوە دروست دەکرێن. خستنە بازاڕی ئەم بۆنانە دەخوازێت خەرجی ڕیکلام، کە نزیکەی 20 ملیۆن دۆلار بۆ کۆمپانیای کارتیە کە سێ هێندەی بڕی پارەکەی دیور(کریستیان دیور)و لانکۆم دەبێت سەرف بکرێت. ئەمە بێجگە لە خەرجی ئەخشەکێشان و خستنە ناو شوشە و پێچانەوە.. هتد کە نزیکەی 100 هەزار دۆلار دەگرێتەوە.

لە ساڵی 1996دا کۆمپانیاکان بەڵێنیان نوێکردەوە لەسەر شێوازە نایەبەکەی پێشوو بڕۆن تەنانەت ئەگەر ئەو بەرهەمانەی دەخرێنە بازاڕەوە هەرە بەناوبانگەکانیش نەبن: کۆمپانیای پاکۆ ڕابان بۆنی(پاکۆ)ی خستنە بازاڕەوە بە پڕوپاگەندەیەکی زۆر بەرفراوانەوە لە چاپەمەنیەکان و تەلەفزیۆن دا، جیان فرانکۆ فێری(گێفێف)ی دابەزاند و میشێل کلاین کە پاریسیەکی ڕەسەنە(ڕاندێڤوو)ی دابەزاند، جیانی ڤێرساس (بلۆند)، و ڕێژین بۆنی(پالاس)و تیفانی بۆنی(تروست)...

لە جیهانی بۆن دا سستی و پشودان نیە و بەرهەمە دابەزیوەکان یەك بەدوای یەکدا دێن. لە ڕاستیدا ناوی مارکە گرنگەکان دەکەونە مەترسی گەورەوە. لەو کاتەوە کە دیۆر بۆنی(پواسۆن)ی لەسەرتاسەری جیهاندا خستە بازاڕەوە، بەرهەمی نوێ ئیتر دەبێت لەسەر ئاستی گەورەو جیهانی بێت بۆئەوەی سەرکەوتن بەدەستبهێنێت. بە واتایەکی دیکە، بۆ گەیشتن بە فرۆختنی ساڵانەی یەك ملیار فرەنك و فەرەنسی بۆن وەك بەرهەمێکی بێ بایەخ کە کاریگەرییەکی بڕاوەو خێرای هەیە بوەتە کۆڵەکەی پیشەسازییەکی بەرچاو و گرنگ. کۆمپانیا فەرەنسیەکان جێگای باشیان بۆ خۆیان مسۆگەر کردوە لە ناو مارکە بەناوبانگەکاندا. لۆرێل بە پلەی دووەم دێت دوای کۆمپانیای(ئیستی لاودەر)ی ئەمریکی و کۆی فرۆختنی لەجۆرەکانی بۆن گەیشتە 6 ملیار فرانك(1.2 ملیار دۆلار) لە ساڵی 1994 دا. بۆنو ئارایشتە فەرەنسیەکان پشتوپەنای پیشەسازین و ئەم ناوو مارکە بەناوبانگانە دەخەنە بازاڕەوە: لانکۆم، ڕالف لورین، کا شاریل، گای لاروش جورجیو ئەرمانی، پالۆما پیکاسۆ و لانڤین. ڕێك بە دوای ئەودا کۆمپانیای لویس ڤیتۆن موت هێنیسی(LVMH) دێت کە خاوەنی کریستیان دیۆر، گورلان، جیڤنجی و کێنزۆ یە(فرۆختنی نزیکەی یەك ملیار دۆلارە).

گروپی ئەکویتین کە سەر بە Elf ە زۆر لە دوای ئەمانەوە نیە بە هۆی لقە کۆمپانیای سۆنافی یەوە کە مارکەی سەینت لورینت، نینا ڕیتشی، ڤان کلیف و ئارپلس، ئۆسکار دی لارێنتا لەخۆگرتوە(فرۆختنی 900 ملیۆن دۆلارە). لە دواییدا کۆمپانیای شانێل شانازی بە فرۆختنی خۆی دەکات کە 700

ملیۆن دۆلارە و خاوەنی ئەو مارکە دێرین و بەناوبانگەیە و هەروەها مارکەی ئونگارۆ. کەواتە ئاشکرایە کۆمپانیا گەورەکان چەندین مارکە دێننە بەرهەم و هەندێکیش کە بەمەڵە دەوترێن ئەمریکایین یان ئیتاڵین، هەر سەر بە گروپە فەرەنسیەکانن. لە پرۆسەیەکی ئاڵوگۆڕدا، دانەری شێوازی جلوبەرگی فەرەنسایی بەناوبانگ جان پۆل گۆلتیە، بۆنەکەی کە دروستیکرد لە شێوەی نیوە پەیکەری ئافرەتدا بەدوو قۆڵی لەگەڵ کۆمپانیای شیسایدۆی ژاپۆنیدا بەرهەمی هێنا.

لە پشت ئەم گەمەکارە گرنگانەوە دەیان کۆمپانیای بچوك هەن کە بەردەوامن لە کارکردن، بۆ نمونە کارتیێە(فرۆشتنی ساڵی 1994 56 ملیۆن دۆلار لەبۆن فرۆشتندا) وە ئەنیك گوتال (لە گروپی تایتینگەر) کە بەرهەمەکانی ناوبانگی زۆری پەیدا کردوە بە تایبەتی لەمەی و خواردنەوەدا. لە نێوان چەندینی دیدا خانەی فەنتازیار نایابی وەك بوشیرۆن(خشل فرۆش) یان دروستکەرانی شوشەی کریستاڵ، ئەوانەش بۆنیان خستە بازاڕەوە، ئەمە بێجگە لەو مارکانەی کە زۆر بەناوبانگ نین وەك ئولریك دی ڤارینس کە پیشەنگی بۆنە هەرزانەکانە لە فەرەنسا بەلانی کەمەوە، تەنیا لە پێشانگە و سوپەر مارکێتە گەورەکاندا دەفرۆشرێت.

پیشەسازییەکی گەشە کردوو

دروستکردنی بۆن لە فەرەنسا پیشەسازیەکە نەریتێکی دێرینی هەیەو شاری گراس(Grasse) لەسەر ڕیڤێرای فەرەنسی مەڵبەندو پایتەختێتی هەر لە سەدەی 18 وە. ئەمڕۆ ئەم پیشەسازیە گۆڕانی بەسەردا دێت. لە ڕاستیدا تەنانەت بۆندەی جل شتنیش جێگای خۆ لەبازاڕدا کردۆتەوە و لە قەیرانە ئابوریەکانیشدا خۆڕاگربووە. نمونەی ئەوانە لە چەند ساڵی ڕابوردودا بریتیە لە پرۆکتەر. گامبل ی ئەمریکایی و یونی لیڤەرو هەروەها جونسن- جۆنسن زۆرجار ئەم گروپانە شارەزاو پسپۆڕن لە بەرهەمەکانی جوانکاریی و تەندروستیداو کارامەن لە ئارەزووبزواندنی تەوار کردنی ئەوپەڕی مەودای بەرهەمەکانیاندا، بە واتایەکی دیکە بەرهەم و کەلوپەل نایاب شتێکی گرنگە. بۆیە (یونی لیڤەر) گروپی ئیلیزابێس ئاردنی سەر بە فابێرجێی کڕی لە ساڵی 1989 دا و هەروەها کۆمپانیای کالڤن کلاین. ناوبراو مۆڵەتی (شێرەر)و (لاگەرفیلد)یشی هەیە.

پرۆکتەرو گامبل بەمارکەی مامناوەندی دەستیان پێکرد وەك ئویل ئۆف ئولاز و ڤیداڵ ساسوون. بە هۆی کڕینی گروپی ئارایشتی ماکس فاکتەری ئەمریکاییەوە مۆڵەتی(هۆگۆ بۆس)و (لاورا بیاجیوتی) بەدەستهێنا. لە ساڵی 1994 دا گروپە کە زۆربەی بەشەکانی(جورجیو)ی بیڤەرلی هیلزی کڕی. لە سایەی دەخشەیەکی کڕینی پتەوەوە(بێنکیسەر)ی پیشەسازی ئەڵمانی پاککەرەوەی جل و بەرگ، سەرکەوتوانە لەڕێگای کڕینی کۆمپانیای بۆنی(کۆتی) و بەرهەمەکانی(ئیکوس)ەوە چوە قۆناغی و بەرگێکی نوێیەوە.

ماتنەکایەی گروپی نوێ بۆ ئەم بوارە دوو ئاکامی هەیە: یەکەم، پێشبڕکێی توندتر کە هۆکارە بۆ هەڵایسان لەخەرجیی خستنە بازاڕدا. دووەم، لەڕێگای دابەشکردنی فراوانەوە، پرۆسەی فرۆشتن کە پیشەسازانی پاککەرەوەی جلو بەرگ بەکاریدێنن بە تەواوی پێچەوانەی ئەو پرۆسانەیە کە کۆمپانیا بەناوبانگەکانی بۆن بەکاریدێنن. لەڕابردودا گورلان تەنیا دابەشکردنی هەڵبژاردەیی پیادە دەکرد. لە پاریس بەرهەمەکانی بە تەنیا لە پێشانگاکانی خۆیدا دەفرۆشێت. بەڵام بەرەبەرە جۆرەکانی بۆن ڕەفەی پێشانگاو بازاڕە گەورەکانی داگیرکرد شانبەشانی بۆندارەکان(معطر)وەك کۆڵۆنیای پیاوان بۆ نمونە.

بۆ نمونە (پیار کاردان) هێڵەکەی تێپەڕاندو دەسەڵاتی دا بە دروستکردنی بۆندارەکان(بۆن بڕەو کولونیاو ئافتەر شەیڤ) بۆ سوپەرماکێتەکان.(کارتیە) پێیوایە کە ئەو باوو بۆچونە گەڕانە دواوەی نابێت و بۆن، وەك شەمپانیا، بەم زوانە لە هەموو سوپەر مارکێتەکاندا دەفرۆشرێت. بەپێچەوانەشەوە هەندێك لە پسپۆڕان پێیان وایە هێشتا تەواو دەرنەکەوتوە چۆن دەبێت و مارکە بەناوبانگەکان توانای پاراستنی چاکتری بەشە هەڵبژێردراوەکانیان هەیە (تۆڕی بەرهەمهێنانەکانی وەك مەڵبەندەکانی بۆن فرۆشتن و بازاڕ و پێشانگا گەورەکان.. هتد) ئەنجامدانی ئەو گەمەیە لە دەست خۆیاندایە بۆ چاودێریکردنی دابەشکردنەکانیان بە هەرحاڵ لە 1995 دا فرۆشتن لە دابەشکردنە هەڵبژێرراوەکاندا بە ڕێژەی 2.5٪ پاشەکشێی کرد لە کاتێکدا کۆی فرۆشتن کە گەیشتبووە 64.6 ملیار فرەنك بە ڕێژەی 5.3٪ زیادیکرد. یەك شت گومان هەڵناگرێت، لە سەرتاسەری جیهاندا شەڕی

بازاڕی بۆن لە فورس بووندایە. لەوە زیاتریش دەبێت چونکە ئاسیاو ئەورووپای ڕۆژهەلات بەرهەمی خراپ و ناڕەسەن دایپۆشیوە. ئەم شوێنانە شایستەی سەردانکردنن لە فەرەنسا:

*مۆزەخانەی نێودەوڵەتی بۆن ناونیشان:
8 Place Cours, 06130 Grasse
*مۆزەخانەی شوشەی بۆن. ناونیشان:
33 rue du Temple, 17000 LaRochelle

بەرهەمهێنانی بۆن بە توانایی و ئازایەتی" لووتەکانە"!

لەکاتێکدا مادموازێل شانیل خۆی بۆنی بەناوبانگی(NO.5) دروستکرد کە تا ئێستاش یەکێکە لە بۆنە بەناوبانگەکانی جیهان، بەلام سەردەمەکە تێپەڕی و ئەمڕۆ دروستکردنی بۆنێك ماف و ئازایەتی ژمارەیەکی کەم لە داهێنەرانە کە بەشێوەیەکی تایبەتی کارامەن لە تاووتوێکردنی(ڕۆحە) گوشراوەکاندا (ئاوی گوشراوی گوڵ ڕووەك) ئەو داهێنەرانە پێیان دەگوترێت(لووتەکان). ئەوە پیشەیەك نیە کە بە بڕوا نامە بە دەستبهێنرێت، چونکە دەبێت ئەو کەسە خولیاو بەهرەی هەبێت لە بۆنوبەرامەدا هەروەها چەندین ساڵ لە مەشقکردن. ئەمە جگە لەوەی کە ئەو داهێنەرە(لووتە) نابێت جگەرەکێش بێت و خۆی دووربخاتەوە لەو شتانەی کە لەوانەیە ئەو تواناو بەهرەیەی لاواز بکات یان زیانی پێبگەیەنێت. بە هەر حاڵ ئەم پسپۆڕە دەگمەنانە(کە بە پەنجەی دەست دەژمێررێن) پێویستە نەك تەنیا توانای ناسینەوەی هەزاران بۆن و بەرامەیان هەبێت بەڵکو پێویستە توانای تێکەڵکردنی ئەو بەرامەیەیان هەبێت بە چاکی و سەرکەوتویی. لە دروستکردنی بۆنێکدا پێویستت بە دەیان (ڕۆح) هەیە بۆ هەڵبژاردنی ئەو بەرامەیەی کە بەردەوام هەستیپێدەکەیت وەك پسپۆڕان بە(جۆری سەرەکی) ئاماژەی پێدەدەن واتە ئەو بەرامەیەی یەکسەر هەستیپێدەکرێت، جۆری سەرەکی ئەو خاسیەتە بە بۆنەکە دەدات و هەروەها (جۆری بنچینەیی) کە هەموو پێکهاتەی بۆنەکە کۆ دەکاتەوە. بۆن لە ڕێگای تێکەڵکردنی ئەو جۆرانەوە دروستدەکرێت کە بەهێزن(ئاشکران) یان تیژن یان بۆنی دارو گوڵیان هەیە یان هەست بزوێنەرن. هەندێك لەو پسپۆڕانە بۆ کارگەیەکی تایبەت کاردەکەن وەك جان پۆڵ گورلان کە بۆنی (سەمسارا)ی دروستکردوە، و هەندێکیشیان کار بۆ مارکەیەکی وەك جاك کاڤالێرو جان گیشارد لەشاری گراس، دەکەن.

توانای ناسینەوەی جیاکردنەوەی جۆرەکان(بەرامەکان) تەنیا بە هەڵمژینی بۆنەکە بەس نیە بۆ دروستکردنی بۆنێك کە ناوبانگ پەیدا بکات و بمێنێتەوە. ئەو کارە پێویستی بەهەستیاریی هەیە بەرامبەر بە ئارەزووی ئەو ڕۆژو ساتە وەك لەمەسەلەی دروستکردنی بۆنی(شالیمار) دا ڕویدا لە ساڵی 1925 کە لەلایەن (گورلان) ەوە دروستکرا، یان بۆنی(ئوپیوم)ی ساڵی 1977 لەلایەن یەڤیس سەینت لورێنت وە بۆنی (پواسۆن)ی ساڵی 1985 کە لەلایەن(دیور)ەوە دروستکرا. لەم سەردەمەدا بۆن زۆر سەرسوڕهێنەرە وەك

بۆنی(لو دینیسی) کە لەلایەن کۆمپانیای (میاکێن) وە دروستکراوەو سیفەتێکی دەریایی ئاشکرای هەیە، یاخود زۆر ئاشکرانیە، بۆ کیژە گەنجەکان وەك بۆنی (ئێدن)ی کۆمپانیای شانێل لەزۆربەی حاڵەتەکاندا وەك مۆدێلی بەرگ یان هەر کارێکی هونەری سەرکەوتن لە ئەنجامی کۆبونەوەی جەماوەر لەگەڵ جۆرە هەستیارییەکی دیاریکراودا بەدەست دێت. بۆیە دەبێت ئەو بۆنە لەگەڵ ناوی مارکەکەدا بگونجێت کە دەیخاتە بازاڕەوە و نایابی و لاوێتی هەست بزواندن و ڕەسەنیی لە خۆ گرتبێت. دەبێت پەیوەندی تەواو لەنێوان بۆنەکەو شوشەکەی و ئەو وێنەیەی دەریدەخات هەبێت

بۆنی شانێل(NO.5) و ڕۆمانەتی مارلین

چ بەرهەمێك چاکترین ڕەزامەندیی بەدەست دێنێت وەك ئەوەی ئەستێرەیەکی سینەمایی وەك مارلین مۆنرۆ کە جارێکیان گوتویەتی من دەچمە جێگاوە تەنها چەند دڵۆپێك شانیلNO.5 بە لە شەمەویە شانێل ئەو بەختەوەرەیە کە ئەو بۆنەی لە ساڵی 1921دا دروستکراوەو هێشتا دوای چەندین پێشەنگی مارکەکانە. بۆنەکە ناوی NO.5 لەلایەن مادموازێل شانێل ەوەو پێ بەخشرا چونکە پێنج هەمین شوشە بوو لە ناو ئەو شوشانەدا بۆیان هێنا هەڵبیژاردو دەبوایە لە مانگی مایس دا بکەوتایە بازاڕەوە کە پێنج هەمین مانگی ساڵە. ئەم(

ئاوی حەیاتە) بە بەهایە پڕ فرۆشترین بەرهەمە لەو کاتەوەو ئەمڕۆش 5٪ی کۆی فرۆختی بازاڕی جیهانی داگیر کردوە.

لەوەش گرنگتر گەشەسەندنی فرۆختی ئەم بۆنە بە تەنیا لە سەروو 18٪یە. ئەوەش دەستکەوتێکی ڕاستەقینەی کۆمپانیا دێرینەکەیە کە هەمیشە پشتی بە خزمەتگوزاری ئاکتەرە فەرەنسیەکان بەستووە بۆ مسۆگەرکردنی بەرزکردنەوەی قەبارەی بەرهەمەکەی ئەمڕۆ کارۆل بۆکوێت ڕەزامەندی لەسەر بەرهەمەکانی ئەو مارکەیە دەدات. لەریکلامێکی تەلەفزیۆندا لەم دواییەدا ئەم خانمە لە شێوەی مارلین مۆنرۆدا خۆی نیشان ئەدا. لە ساڵەکانی حەفتادا کاترین دونوف بوە هۆی بەرزبونەوەی فرۆختی بۆنەکە لە ئەمریکا چاپەمەنی ئەمریکاش، کە شۆخوشەنگیی ئەم ئاکتەرە کاریتێکردبوو، ئەم ئاکتەرە فەرەنساییەی بە ڕێکپۆشترین ئافرەتی جیهان کاندید کرد. ئەم ناوبانگەی شانێل لەسەرتاسەری جیهاندا هەیەتی ناتوانێت ئەو بونیادە خێزانیەی پایتەختەکەی بشارێتەوە کە لەبواری بۆن دروستکردندا خێزانی(وێرتایمەر) لە ساڵی 1924دا ڕایگرتووە. ئەم گروپە لە ئاڵوگۆڕی دراودا دەرناکەوێت و باسناکرێت و خۆشیان هیچ ناردکێنن لەگەڵ ئەوەشدا وازانراوە کەفرۆختی ساڵانەی لە 8 ملیار فرەنك زیاترە تەنیا لە بەشی بەرهەمهێنانی بۆندا. بەبۆنی NO.5 و NO.19و کۆکۆ. کریستاڵ و ئیگویست ئەم گروپە کە خاوەنی جۆرەکانی بۆنی (ئونگارۆ)یشە بەشەشەمین پلە دێت لە جیهاندا و بەچوارەمیش لەفەرەنسادا دوای (لورێل)و(LVMH)و (ئێلف ئەکوتیان).

بۆ ماوەی چەند ساڵێك ئەو کۆمپانیایە لەنزیکەوە پەیوەست بوو بە کەسایەتی دامەزرێنەرەکەیەوە (کۆکۆشانێل)، بەڵام ئەمڕۆ گروپێکی نێودەوڵەتی سەرەکیە .

کۆمپانیا ئەمریکاییەکەی بە تایبەتیش بەرێوەبەرەکەی(ئالین و برتایمەر) بەم نزیکانە هەموو بەشەکانی کۆمپانیای شەرابی(بوردو) و (شاتوروسان سیگلا) و (دوزیەم کروکلاس) سەربە (مارگو) کڕیەوە. ئەوەش سەرەتایە کە بۆ سیاسەتی فرە وەبەرهێنان (بەشداریکردن لەچەند پرۆژەیەکدا)

گراس، پایتەختی بۆن

گوڵو چەند بۆنێکی ئاژەڵی وەك میسك و عەنبەر پێکهاتەی بنچینەیی هەموو جۆرە بۆنێکن. لە ڕاستیدا لەرێگای گوڵەوەیە کە پایتەختە ڕاستەقینەکەی بۆن لە فەرەنسا پاریس نیە بەڵکو(گراس)ە، لە ناوچەی کان لەسەر ریڤێرای فەرەنسی. چەندین سەدەیە گوڵەباخ و یاسمین و سۆسەن و سۆسەن و جۆری دی لە گوڵ شانبەشانی ڕووەکە بۆندارەکان دەچێنرێن بۆ دەرهێنانی گوشراوەکانیان (رۆحەکانیان).

لەم شارۆچکە پڕ خۆرەتاوەدا و لەدامێنی گردەکانی ناوچەی (دی هویت) سەر بە چیای ئالپ، دوو هەزار کەس لە دروستکردنی بۆندا کار دەکەن و بڕی 3 ملیار فرەنك ساڵانە پەیدا دەکەن(50٪ی بازاڕی بۆن لە فەرەنسا و بازاڕی بەرامەی خۆراك کە 6٪ ی بازرگانی جیهانیە) ژمارەیەك لە گروپە سەرەکیەکانی بۆن وەك سانۆفی لێرە نوێنەرو بارەگایان هەیە. بەڵام بازاڕی ڕاستەقینەی گراس لە گوشراوەکاندایە (ڕۆحەکان) بەناوی (کیڤودان پور)و (روبرتێت). لەم ڕۆژانەدا زۆر بە دەگمەن گوڵ لەو شوێنەدا دەچێنرێت چونکە مەسرەفی گرانەو زۆربەی گوڵەکان و بەهارات لە بولگاریاو تورکیاو مەدەغەشقەرەوە هاوردە دەکرێن.

سەرەڕای گرفت و جێگە گۆرکێی پیشەسازییەکان دابونەریت لە گراس بەردەوام پەیڕەوی دەکرێت. بۆ نمونە(ڕوبرتێت) ئەو ڕۆحانە بەرهەمدێنێت کە باوێتی لە مێژەوە بۆ کڕیارەکانی خۆرهەڵاتی ناوەڕاست کە ئامادەن لە 3000 فرەنکەوە بۆ 6000 فرەنك بدەن بەیەك لیتر پێکهاتە کە چاکترین ڕۆح پێکدێنێت. ئەم مەمملەکەتی بۆنە لەدایك بوونی پیشەی نوێی بەخۆوە بینیوە: دوو خوشك کە میراتگری مارکەی(فراگۆ نارد)ن دەستیان کردەوە بە خستنە بازاڕی هەندێك جۆر بۆن کە زەمانێك مایەی ناوبانگیی ئەو مارکەیە بوو. بەڵام بەپێچەوانەی ئەمانەوە، مەساریفی ئیش و گرفتی ژینگەوای لە کۆمپانیاکانی دی کرد جێگا گۆرکێ بکەن چونکە لە ڕاستیدا پیشەسازیی بۆن زۆر زیان بە ژینگە دەگەیەنێت

گورلان: بەرهەمهێنەری جۆرەکانی بەرامە

کۆنترین بۆنگەر[2] لەفەرەنسا بەرهەمهێنەری ڕاستەقینەی بەرامەکانە. بەدرێژایی 165 ساڵی ڕابوردوو بەرهەمەکانی گورلان سەرجەم بۆنە کلاسیکیە بەناوبانگەکان بوون: لو ئیمپیریال، شالیمار، لوێر بلیو، ڤۆل دونوی و میتسوکۆ. سەرتاپای مێژوی پیشەسازی بۆنی فەرەنسی لەو دوو برگەیەدا چڕبۆتەوە(گور– لان). لەسەردەمی ئیمپراتۆری

(2) بۆنگەر: ئەوەی پیشەکەی بۆن دروستکردنە

دوەمەوە بەرەو(بێل ئێپۆك)و ساڵەکانی بیست‌و ماوەی دوای جەنگی جیهانی پێنج نەوەی بۆنگەر یەك بەدوای یەکدا هاتوون لەبنەماڵەی گورلان کە دامەزرێنەرەکەی پیێر فرانسوا پاسکالە. هەر لەوساوە یەکەمین پێشانگە لە فەرەنسادا کراوەتەوە لە ساڵی 1828دا ئەو کۆمپانیایە لەفرانبونایە ئەمڕۆ حەوت پێشانگەی تایبەتی لە پاریس دا هەیە و چەند دوکانێکی تایبەتیش لە میلان، فرانکفۆرت، توکیو، سەنگافورەو هۆنگ کۆنگ.

خانەی گورلان بەرەبەرە گەشەی سەندوە لە بەرهەمهێنانی تەسکەوە لە سەدەی 19 دا بۆ دامەزراوەیەکی ئارایشتی نێودەوڵەتی کە 321 جۆر بۆن یان بەرامەی هەیە و مایەی شانازیی ئەو بەرهەمە فراوانیەتی لە بازرگانیی بۆنی فەرەنسیدا. شێوازی گورلان لەم دەهانەی ڕابوردودا لە بنەڕەتدا ئەم بەرهەمانەی لەخۆگرتوو. وەك نموونە: ڤێتیڤەر، هابیت ڕۆژ، شاماد، نامێما، ژاردان دو باگاتێل، سامسارا، هێرێتاژ. لەمەشتاکانەوە خێراییەکی بەرچاو ڕوویداوە لە دروستکردنی ئارایشت و بەرهەمەکانی خۆجوانکردن بە مەودایەکی فراوانی ئەو بەرهەمانە: ئیسیما، ئیڤۆلیوشن، ئۆدێلسیز و هەروەها هێڵی بەرهەمهێنانی ئارایشت- ماتینۆریت، تێراکۆتا و لۆردو گورلان.

لە نیسانی 1994دا مێژووی بۆنگەریی[3] وەرچەرخانێکی گەورەی بەخۆوە بینی، لەوکاتەوە کە ئەو خانمیە کڕرا لەلایەن گەورەترین کۆمپانیای جیهانی کەلوپەلی خۆشگوزەرانی LVMH واتە (لویس - ڤیتۆن- موت- هێنسی). بەسەرۆکایەتی بێرنارد ئارنۆلت، ئەو گروپە چەند جۆرێکی دی بۆنی لەخۆ گرتوە وەك(کریستیان دیور) و (کێنزۆ). ئایا ئەمە ئەوە دەگەیەنێت کە ئەو مارکەیە کە ئەوەندە تایبەتیە، لە مەسەلەی دابەشکردنی بەرهەمەکانیدا زیاتر دەکەوێتە بەردەستی هاوڵاتیان؟

ئەمڕۆ گورلان بە نیازە خۆی بەرەو پێشتر بەرێت لەڕێگای هێشتنەوەی هەموو نەریتەکانی لە هەمان کاتیشدا چەند توخمێکی کاتی لە بەرهەمەکانیدا تێکەڵدەکات، وەك کریستیان لانیس سەرۆکی دەستەی ئیداری ڕایگەیاند. حاڵی حازر ئەم گروپە 33٪ی فرۆشتەکانی لە ئەوروپا بەدەست دێنێت و لەفەرەنساش 27٪، ئەمریکا 18٪ ئاسیاو دەورووبەری 18٪ وە خۆرهەڵاتی ناوەڕاست و ئەفریقیاش 4٪. ئەم ڕەهەندە تازەیە کە LVMH خستویەتە ئەستۆی خۆی بێگومان پێگەی تازەی لێدەکەوێتەوەو بێگومان ڕێگر نابێت لەوەی سەرجەمی گروپەکە بە ڕاستگۆ بمێننەوە بەرامبەر بە دروشمی: (ڕۆژ لەدوای ڕۆژ بە ڕەسەنی گورلان دەمێنێتەوە)

گەشەسەندنی بێ سنوری بۆن بۆ منداڵان

(بۆن کە وەك جەستەی منداڵ نەرم و ناسکە)، ئەوەندە ئازیزە لای (بودلێر)کە بێگومان ئەمڕۆ جێی سەرسوڕمانی شاعیرەو ئێستا لە شوشەدا دەفرۆشرێت لەچاکترین پێشانگاکاندا. ڕاستە ئەوە مەیل و بۆچونێکی ئەم دواییە یە و نوێیە کە دە ساڵێکە دەستیپێکردوە بەڵام سەرکەوتنی جێی گومان نیە. لەساڵی 1993 دا بازاڕی ئەو بۆنانە نزیکەی 500 ملیۆن فرەنك بوو، بەرامبەر بە 50 ملیۆن لە ساڵی 1973دا. مارکەی جلوبەرگی منداڵ(تارتین)و (شوکۆلا) یەکەمین بوون لەخستنە بازاڕی بۆنی(پوتی سینبۆن) و بە دوای ئەویشدا (ئەگنێسB) و (جاکادی) و (بۆپوینت) وە (کلەیو). خانەی بەناوبانگی گورلان بەبێ دوو دڵی بوە پێشەنگی بۆنی منداڵان بە دروستکردنی بۆنی(پوتی گورلان). هەرچەند فرۆشتی گورلان ئاشکرا نەکراوە، لەگەڵ ئەوەشدا ڕایگەیاندوە کە بڕی فرۆشتەکەی سێ ئەوەندی پێشوتر بووە. سودێکی دی ئەم جۆرە بەرهەمە ئەوەیە کەبڕی تێچونی تەنیا 30 ملیۆن فرەنکە، واتە 10 هێندە کەمتر لەتێچونی(سامسارا) کە تازەترین مارکەی بۆنی ژنانەیە.

شانبەشانی بۆنی(ئوفریشن) کە زۆرکەم یان هیچ ئیسپرتۆیەکی تێدانیە، و بۆ منداڵی ساواو دایکەکانیان دروستکراوە، ئەو بازاڕە شکولاتە و شیرینی بۆنداریشی تێدایە بۆ کیژە بچووکەکان. کیژە بچوکەکان مایەی بایەخی زۆری مارکە سەرەکی بەناوبانگەکانن لەڕێگای خستنە بازاڕی (فلور دینتەر دی) لەلایەن کۆمپانیای جیڤنچی وە بۆنی (تێندر پواسۆ) لەلایەن دیۆر وە هەروەها بۆنی سوکتر وەك (ئینتدردی) و (پواسۆ) بە نرخی گونجاو تر. لە ڕاستیدا گەوران لەپیاو و ژن بەرامبەر بە نرخ زۆر هەستیارن، لەگەڵ ئەوەشدا زوو فیکر دەگۆڕن و هیچ باکیان نیە لە بڕی مارکەکیەکی بەناوبانگ مارکەیەکی منداڵانە هەڵبژێرن وەك (کوکای)، (ناف ناف) و (بێیتون) وتەنانەت کۆمەڵە لە بازاڕی (تاتی) توانی بۆنی خۆی بخاتە بازاڕەوە بۆ تەواوکردنی هێڵی بەرهەمهێنانی جلوبەرگەکانیان.

سەرچاوە:Label France

(3) بۆنگەریی: پیشەسازیی بۆن

بەرنامە ڕێژییەکان

ڕەهەندی ئابوری

نوسینی: د.نەبیل عەلی

پەرچڤەی: ڕۆژگار

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان کۆمەڵگەیەکی جیاوازی لە کۆمەڵگەکانی پێش خۆی هێنایە ئاراوە، کۆمەڵگەیەک کە پشت دەبەستێت بە ئابوری زانیارییەکان کە بەرنامەڕێژییەکان ڕۆڵی سەرەکی تێدا دەگێڕن، بەرنامە ڕێژییەکان لە تێڕوانینێکی ئابوورییانەوە بەوە جیادەکرێنەوە کە بنەچە و شمەک خزمەتگوزارین، لەلایەکی دیکەوە بەوەجیادەکرێنەوە کە خۆیان بە تەنها پیشەسازییەکی سەربەخۆن یان دەبنە تەواوکەرو پاڵپشتی پیشەسازییەکانی دیکە.

ئاشنابوون بە دیاردەی ئابوری زانیارییەکان، لەسەرەتادا پێویستی بە ئاشنابوون بە ئابورییەکی نوێ هەیە، لەوە تێپەڕبێت کە تیوردانەرەکانی ئابوری پشەسازی و سیاسی لە نمونەی ئادەم سمیس و کارل مارکس و فردیش فون هایك بۆیان بە جێهێشتووین، هەروەها ئەوانەی کینزییەت ئابورییە لیبرالە نوێیەکان (تاتشەری و ریگنی) هێنایانە ئاراوە ئەوانەش کە گوتاری جیهانبینی دژ بە چەمکە ئابورییەکانی ئەلتەرناتیڤی سەرمایەداری تەکنۆلۆژیای پێشکەوتوو دەیخەنەڕوو لە گەڵیدا جیهانبینی هەنوکەیی دەیگرێتە خۆی، هزری مرۆڤایەتی زۆر پێویستی بە زانیارییەکی ئابوری جەسور هەیە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو کۆڵەکە سەرەکییانەی سیستەمی ئابوری پشتی پێدەبەستێت و چارخشاندنەوەش بەو بناغانەدا کە هزری ئابوری کلاسیکی لێوەی دەرچوون.

چارەنوسی مرۆڤایەتی وایلێهاتووە بە هەڵپەسێراوی مارەتەوە بەهۆی پابەندبوونییەوە بە کۆمەڵێك توخمی دەستپێنەکراو لە وڵاتاو زانیاری و سیستم و نمونە و بیرۆکە، لەلایەکی دیکەوە بەرئەنجامی دەستکەوتە مرۆییەکان فراوانبوون بە شێوەیەك کە ئەو توخمانەش بگرێتەوە کە گەراوەن لەگەڵ بڕی تێوونە نامادییەکانی لەلایەن گەڕاوەی وەبەرهێنان لە فێرکردن و ڕاهێناندا، دەستکەوتەکانی

پارێزگاریکردنی ژینگەی کشتوکاڵی، بڕی تێچوونەکانی نەخوێندەواری و لە دەستدانی پێناسەی نەتەوایەتی، بڕی تێچوونەکانی تێکدانی ژینگە و یاریکردن بە نەریتە لۆکەلییەکان، هەروەك لە هەندێك گوندی کەشتوگوزاریدا ڕوودەدات، گومانیش لەوەدا نییە کە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم توخمە ئابوورییە هەستپێنەکراوانەدا زۆر ئەستەمترە چونکە حسابکردن و ئابڵوقەدان و دیاریکردنی بابەتە بەیەکداچوونەکانیان و کاریگەرییەکانیان ئەستەمە.

ئەم بابەتە سەبارەت بە پەیوەندی ئاڵوگۆڕکاری ڕەهەندی ئابوری بەرنامە ڕێژەییەکانەو مەبەستمان لە ئابوری بەرنامەڕێژییەکان و بەرنامە ڕێژی ئابورییە.

یەکەم/ ئابوری بەرنامە ڕێژی

لێرەدا چەند لایەن و ئاڕاستەیەکی سەرەکی ئابوری بەرنامە ڕێژییەکان باسدەکەین کە ئەمانەن:

1-ئاڕاستەگرتن بەرەو پێکهاتەکانی بەرنامەڕێژی.

2-یەککگرتنی پێوانەیی بە حوکمی ئەمری واقیع.

3-بەرنامە ڕێژییەکان وەك شمەك.

4-بەرنامەڕێژییەکان وەك خزمەتگوزاری.

5-بەیەکەوەلکاشی بەرنامە ڕێژییەکان لەشتومەکدا.

6-لە پیشەی شارەزوو مەندانەوە بۆ دامەزراوە زەبەلاحەکان.

7-نەزعەی جیهانگیری لە پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکاندا.

ئاڕاستەگرتن بەرەو پێکهاتەکانی بەرنامەڕێژی:

بەرنامەڕێژییەکان لە جیاتی ئەوەی نمونە تایبەتییەکانی تایبەت بەخۆی دابڕێژێتەوە، ئێستاکە بەدوای ئەو نمونانەدا هەنگاو دەنێت کە دەرهاویشتەی پیشەسازییە تەقلیدییەکانن، پیشەسازی بەرنامەڕێژەییەکان ئێستاکە لە جیاتی ئەوەی بەرنامەی تەواو بەرهەم بهێنێت، پێکهاتە بەرنامەڕێژەییە پێوانەییەکان کۆدەکاتەوە، هەروەها سیستمی شت وەك لە پێکهاتە پێوانەییەکانی وەك بەرگریکارەکان و چرکارەکان و توێژاڵە ئەلەکترۆنییەکان کۆدەکرێتەوە. بەرنامەڕێژی هاتۆتە جیهانی سەرلەنوێ بەکارهێنانەوە تاکو لە واڵاترین دەروازەکانەوە پێ بخاتە ناو جیهانی ئابوری قەبارەوە، ئێستاکە دامەزراوە زەبەلاحەکان لە ڕێگەی گۆڕینی کرداری بەرهەمهێنانی پێکهاتەکانی بەرنامەڕێژی بۆ پیشەسازییەك کە پێویستی بە تەکنۆلۆژیای چڕو سەرمایەیەکی زۆر هەیە، هەوڵدەدەن دروستکردنی بەرنامە ڕێژییەکان بقۆزنەوە. بێگومان ئەم ئاڕاستەگرتنە بەرەو بەرهەمهێنانی پێکهاتەکانی بەرنامەڕێژی، کرداری پەرەپێدانی بەرنامە کۆتاییەکانی جێبەجێکردن خێراتەکان و بەمەش بڕی تێوری ئەم پەرەپێدانە دادەبەزێت، سەرەڕای ئەوە بەهەرەو شارەزای کەمتری پێویست دەبێت، ئەم سیفەتەی دواییان زۆر مەترسیدارە کە لە جەوهەردا ئەوە دەگەیەنێت کە بەهرەمەندییەکانی بەرنامەڕێژی لەبەر یەکهەڵدەوەشێنێت و بەمەش نەخشەدانەری بەرنامەکانی جێبەجێکردن وردە وردە لە وردەکارییە هونەرییەکانی ناوەوە دور دەکەونەوە، تاکو بەرنامەڕێژییەکانیش بۆ سندوقی بگۆڕێن، بۆ ئەوەی هەمان دیمەن دوبارە ببێتەوە کە مرۆڤایەتی زۆر بەدەستیەوە ناڵاندی سەبارەت بە بەرهەمهێنانی پیشەسازی تەقلیدی کە ژمارەیەکی زۆری لە خۆی دورخستەوەو بووە ڕێگر لەبەردەم پرۆسەی گەڕانەوەی تەکنۆلۆژیا لە جیهانێکی پێشکەوتووەوە بۆ جیهانێکی نەش و نماکردوو.

2-یەککگرتنی پێوانەیی بەحوکمی ئەمری واقیع:

ئاڕاستەیەکی دیکە لەگەڵ پێکهاتەکانی بەرنامەڕێژی پەیوەندی دەبەستێت و هاوتەریبە پێی ئەویش بریتیە لە یەککگرتنی پێوانەیی بەرهەمەکانی بەرنامەڕێژی و چەسپاندنی زانیاری و پرۆتۆکۆلەکانە کە لە ڕێگەیەوە زانیارییەکان بەهۆی تۆڕەکانی پەیوەندیکردنەوە ئاڵوگۆڕدەکرێن، تەنانەت شەپۆلی پێوانەکاری ئێستاکە دەڕواتە ناو پڕۆگرامەکانی نەخشە داڕشتنی سیستم و چۆنێتی مامەڵەکردن کە لە ڕێگەیەوە بەکارهێنەر لەگەڵ بەرنامەکانی جێبەجێکردندا کارتێکردن دەکات. ئێستاکە ئاستی پێشکەوتنی تەکنۆلۆژیا هێندە خێرایە ڕێگە نادات بە دانانی پێوانە نوێیەکان و جێگیربوونیان. ئەو بارە هەنووکەییەی ئێستاکە شایەتی دەدات کە پێوانەکان دەستکردی ڕێکخراوە حکومی و نێو دەوڵەتییەکان نین بەڵکو زۆربەی کات لەسەر بناغەی پێوانەکانی ئەمری واقیع دەسەپێنرێن کە زۆر جار دەگەڕێتەوە بۆ خاوەنی ئەو بەرهەمەی کە زۆرتر باوە، ئەمەش بێگومان مەترسی دورکەوتنەوەی دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکان لە گۆڕەپانی

پێشبڕکێی تەکنۆلۆژیای لێدەکەوێتەوە کە ئەستەمە بەرهەمەکانیان لە ئاستی پێویست لە داواکاری یان هەبێت، تاکو لەسەر ئاستی جیهانی پلەی پێوانەیی بەدەست بهێنن، سەرەڕای ئەوەی بواری یەکگرتنی پێوانەیی پێویستی بە کادری هونەری بالآیە کە خاوەنی شارەزایی قوڵبن لە وردەکارییە هونەرییەکاندا و بەهرەمەندییەکانی دانوسانی تەکنۆلۆژیدا.

3-بەرنامەڕێژییەکان وەك شمەك:

کاتێك تەکنۆلۆژیای بەرنامەڕێژییەکان کامڵ بوو، پێویست بوو بڕواتە ناوبواری شمەك و بەرهەمهێنانی بەکۆوە، بەرنامەڕێژییەکان توانایەکی زۆریان بەرامبەر بەم جۆرە بەرهەمهێنانە خستەڕوو، ئەمەش لەبەر ئاسانی لە چاپدانی ژمارەیەکی زۆر لە کۆپی بەرنامەکان، ئەویش بە بەکارهێنانی هۆیە ئاسانەکانی تەکنۆلۆژیا، ئەوەشمان لەیاد نەچێت چەمکی بەرهەمهێنان بەکۆ لە بوارەکانی پیشەسازیدا لە بناغەدا لە دوای دەرکەوتنی چاپکردنەوە سەریهەڵدا، کە بە دەروازەی کردنەوەی بواری پیشەسازییەکانی بەرهەمهێنانی کۆ دادەنرێت بەبێ ئەوەی هیچ کێبڕکێکەرێك لە بەرامبەریدا کاربکات.

ئاراستەی دەوڵەمەندکردنی بەرنامەڕێژییەکان لە بواری سیستەمەکانی ئیشپێکردندا سەرکەوتنێکی گەورەی بەدەستهێنا، پاشان فراوانتر بوو تاکو بەرنامەکانی زیادکردنی ژمارەی فەرمانبەری نوسینگەیشی گرتەوە سەرەڕای ئەم بەرنامانەش: ڕێکخستنی وشەکان و سیستەمی یاسایی داتاکان و پرۆگرامی نەخشەیی و بەرنامەی نەخشەدانانی شێوەو نمایشتەکان و .. هتد، هەروەها بلاوبوونەوەی جێبەجێکردنەکانی بواری کارگێڕی و بازرگانی و تۆمارگەی تاك و سیستەمی کۆمپیوتەرەکان بوون بەهۆی دەرکەوتنی بەرنامە ئامادەکراوەکان، وەك سستەمی موچەو چاودێری مادە کۆگاکراوەکان و بەڕێوەبردنی پڕۆژەکان، ئەم بەرنامە ئامادەکراوانە نەخشەیان بۆ دادەڕێژرێت بەشێوەیەك بتوانرێت بەپێی بەکارهێنانەکانیان سودییان لێببینرێت و تاکو ئاستێك ڕێگە دەدرێت هەندێك گۆڕانکاری سادەیان تێدا بکرێت بە مەرجێك چوارچێوەی سەرەکی پرۆگرامەکە دەستکاری نەکرێت یان نەگۆڕێتەوە.

4-بەرنامەڕێژییەکان وەك خزمەتگوزاری:

لەگەڵ بلاوبوونەوەی بەکارهێنانی ئینتەرنێت بەرنامەڕێژییەکان بەو سیفەتەی خزمەتگوزارین نەك شمەك چوونە ناو بازاڕەوە، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت کە بەرنامەکانی چوونەتە بازاڕەوەو لەسەر پێگەکانی ئەو کۆمپانیایەی دابەشی کردوون لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت دەستدەکەون، بەشێوەیەك بە پێی داواکاریکردن لەو پێگەیەوە وەردەگیرێن هەروەك هەرزانیارییەکی دیکە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت وەردەگیرێن. کۆمپانیای مایکرۆسۆفت ئێستاکە بیر لەوە دەکاتەوە ئەم شێوازە پەیڕەو بکات و لەوانەشە بەم زووانە پێگەیەك بۆ هەریەك لە پرۆگرامە باوەکانی تایبەتمەند بکات بۆ نمونە بەرنامەکانی ڕێکخستنی وشەکان کە ناسراوە بە Word، لەوانەیە پێگەیەکی بۆ تەرخان بکرێت، لەژێر ناوی www.word.com ئەوانەی بانگەشەی خستنە بازاڕی بەرنامەکان دەکەن وەك خزمەتگوزاری لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە پێیان وایە ئەمە دەبێتە هۆی دابەزینی بڕی تێووی خەرجی بۆ بەکارهێنەر بەتایبەتی بۆ ئەو کەسانەی بەرنامەکە بۆ چەند جارێکی دیاریکراو بەکار دەهێنن، هەروەها دەڵێن خاوەنی بەرنامەکە دەتوانێت لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە جۆرێك لە چاودێری ناوەندی بخاتە سەر بەرنامەکانی بەشێوەیەك ئاگای لە بەکارهێنەری بەرنامەکانی بێت لە هەر شوێنێك بن و دوای ئەو کەسانە بکەوێت کە دەیانەوێت چەتەکانیان دژی بەرنامەکانی بخەنەکار.

5-پێکەوەنوسانی بەرنامەکان لە (شت و مەکدا):

ڕەگەزە مایکرو ئەلەکترۆنییەکان لە زۆربەی زۆری سیستم و ئامێر و کەل و پەلەکاندا شوێنی ڕەگەزە میکانیکی و کارەبایی و ئەلەکترۆنییەکانیان گرتۆتەوە، ئەمەش بۆتەهۆی کەمکردنەوەی ژمارەی پێکهاتەکان و کەمکردنەوەی بڕی تێچووی خەرجی و چاککردنی شێوەو ئاستی ئیشکردن، تێڕوانینێکی خێرا بە ناو ئامێرێکی تەلەفزیۆنیدا لە ئێستاداو بەراوردکردنی بەرابووردوو بە ئاسانی بۆت دەردەکەوێت مایکرو ئەلەکترۆنییەکان چەند بوونەتە هۆی کەمکردنەوەی پێکهاتەکان. ئەم جێگە گرتنەوەیە لەسەر بناغەی ئەو کارە زۆرانە بەئەنجامگەیەنراوە کە بەرنامەڕێژییەکان جێبەجێی دەکەن و پێشتر پشت بەشت و مەك دەبەسترا. لە دوای ماوەیەك لە بەکارهێنانی بەرنامەڕێژییەکان و دڵنیابوون لە

سەلامەتییان و جێگیربوونیان هەندێکجار دەگۆڕێن بۆ ئەوەی پێیان دەڵێن (مایکرۆ ئەلەکترۆنییەکان) یان (پلاستیکییەکان) لەبەرئەوەش بەم ناوە ناونراوە چونکە ناوەندێکە لە نێوان نەرمی بەرنامەڕێژییەکان و توندوتۆڵی و ڕەقی شت و مەکدا، پاشان ئەم بەرنامەڕێژییە مایکرۆییانە دەخرێنە ناو توێژاڵی ئەلەکترۆنی تاکو دەبنە بەشێکی پێکەوە نوساو لە شت و مەك، ئەم کردارەش بە (کانزاکردنی بەرنامە ڕێژییەکان) ناسراوە و بە شێوەیەکی باشتر خێراتر کارەکان رادەپەڕێنێت، سەرەڕای ئەوەی بڕی تێچووی خەرجیش کەمدەکاتەوە. بەم شێوەیە ئاستی ئاسایی تەکنۆلۆژی بەرز دەبێتەوە، چونکە کارە ئالییەکان لە شت و مەکەوە بۆ بەرنامەڕێژییەکان دەگوازرێنەوە تاکو جارێکی دیکە بۆ شت و مەك بگەڕێنەوە. بێگومان پاڵنەرێکی دیکە لەپشت ئەم ئاراستەیەوە هەیە، ئەویش پاراستنی بەرنامەڕێژییەکانە لە دەستی چەتەکان، هەروەها پێچەوانەکردنەوەی ئەندازەکەیان بەشێوەیەك هەموو کەسێك ئەتوانێت دەستکاری بکات تەنها خاوەن شارەزاییە هونەرییە بەتواناکان ئەبێت بەم شێوەیە بەرنامەڕێژییەکان وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا دەچنە ڕیزی لیستی سندوقە ڕەشەکان.

6-لەکاری ئارەزوومەندانەوە بۆ دامەزراوە زەبەلاحەکان:

دروستکردنی بەرنامەڕێژییەکان بەکاری کۆمەڵێك ئارەزوومەند دەستیپێکرد کە لەماڵەکانیاندا بە دەست ئیشیان دەکرد و بەڵام وا ئێستاکە دامەزراوەی زەبەلاح هەیە کە داهاتی ساڵانەیان بە ملیارەها دۆلار مەزەندە دەکرێن، بەڕێوەبەرانی ئەم کۆمپانیایە بەشێوازێك کاردەکەن هێندە جیاوازی نییە لەگەڵ دامەزراوە پیشەسازییەکاندا لە ڕووی پرنسیپە گشتییەکانی ڕێکخستنی چالاکییەکانی نەخشەدانان و بەرهەمهێنان و دابەشکردنی و خستنە بازاڕەوە، ئێستاکە ڕوخسارەکانی هەمان ڕووی دزێو کە لە رابووردودا پێی ڕاهاتبووین دەبینینەوە، کاتێك دەبینین دروستکردنی بەرنامە ڕێژییەکان بەرەو زیادکردنی سەرمایەدارەکان و قۆرغکردنی بازاڕ مل دەنێن، بەرنامەڕێژییەکان ورده ورده گۆڕانی بەسەردا دێت-لە هونەرێکەوە بۆ چالاکییەکی ئەندازەیی دەگۆڕێت و ملکەچی کۆنترۆڵکردنی بەڕێوەبردن و پرۆگرامی ئەندازەیی دەبێت، هەروەها دابەش بوونی ئیشەکە بۆ چەندەها لقی پسپۆڕی وایکردووە جێبەجێکردنی کارەکانی پێوانەی وردو توند تۆڵ کۆنترۆڵی بکات.

پیشەسازی بەرنامەڕێژییەکان یەکێکە لە بوارە گەرمەکانی کێبڕکێی نێودەوڵەتی، ئێستاکە ئەمەریکا هەوڵدەدات بازاڕی بەرنامەڕێژی جیهانی قۆرغ بکات وەك دەروازەیەکی سەرەکی کۆنترۆڵکردنی هەموو بازاڕی زانیارییەکان، جیهانی پێشکەوتوو دەیەوێت وا لە بەرنامەڕێژییەکان بکات ببێتە سنعەتی یان پیشەی دەوڵەمەندەکان، جێگەی سەرسوڕمان نییە ئەم پیشەیە هاتۆتە مەیدانی بوونەوە، هەروەك هەندێك لە نوسەران پێیان وایە لەسەر دەستی کۆنتێسا (ئادا) کچی لۆرد بیرۆنی شاعیری بەناوبانگی ئینگلیزی.

بە گۆڕانی بەرنامەڕێژییەکان بۆ پیشەسازییەکی زەبەلاح بایەخی ئەو کێشانە لە پەیوەندییەکان بە یاسا ئەقڵییەکانەوە دەردەکەون لە بەرنامەکاندا، بەهای ئەم دامەزراوانە وایلێهاتووە مەرجدار بووە بە توانای دامێنانی نەخشەدانەرو پرۆگرامدانەرەکانەوە و توانای ئەم دامەزراوانە لە پاراستنی ئەم یاسایانە دژی هەوڵەکانی دزین یان لاساییکردنەوەمن.

7-نەزعەی جیهانگیری بۆ دروستکردنی بەرنامەڕێژییەکان:

هەروەك زۆبەی بەرهەمە زانیارییەکانی دیکە، باشترین بەڵگەش لە سەر ئەمە هەوڵدانی زۆربەی کۆمپانیاکانی پێشخستنی بەرنامەڕێژییەکانە بۆ تێپەڕین و دەرچوون لە سنوری بازاڕە ناوخۆییەکان و مامەڵەکردن لەگەڵ جیهانێکی بەرفراواندا، ئەمەش هۆکاری بڵاو بوونەوەی تەکنۆلۆژیای بەدەستەوە هاتنی بەرنامەڕێژییەکانە بۆ دابینکردنی داواکارییە جیاوازەکانی بازاڕ، کرداری ئەم بایەخ پێدانە ئێستاکە گرنگی دەدات بە وەرگێڕانی ئەو زمانەی بەرنامەکە لەسەر ئاستی خستنە ناوەوەو ناردنی زانیارییەکان کاری پێدەکات و هەروەها ئاشکراکردنی ئەو دەرئەنجامانەی لێوەی پەیدا بوون، بە مانایەکی دیکە کرداری بایەخ پێدان بە وەرگێڕان و تێگەیشتن لە زمانی بەرنامەکە دور لە پێکهاتەی بەرنامەکە جێبەجێدەکرێت بەبێ دەستلێدان لەوردەکارییەکانی ناوەوە.

واچاوەڕواندەکرێت کرداری تەرخانکردنی بەرنامەکان بۆ داواکارییەکانی بازاڕە ناوخۆییەك لەگەڵ گەشەکردنی

ئاڕاستەی کۆمەڵایەتی بەرنامەڕێژییەکان بە تایبەتی لە بواری بەرنامە ڕێژیە ڕۆشنبیری وفێرکارییەکان، دەستەمتربێت.

8-خێرایی لەکارکەوتنی بەرنامەڕێژییەکان

بەهای بنەچە ماددییەکان لە زەوی و عەقار و ئەو شتانەی دەگوازرێنەوە بە جێگیری ڕێژەیی دەناسرێن و پارێزگاری لە بەهاکانیان دەکەن بە تێپەڕبوونی کات تەنانەت ئەگەر بەکاریشنەهێنرێن، بە پێچەوانەی بنەچە زانیارییارییەکانەوە ئەگەر بەکار نەهێنرێن بەهاکانیان ڕووبەڕووی لەناوچوون دەبنەوە یان سەرهەڵدانی تەکنۆلۆژیایەکی نوی ڕایاندەماڵێت، بەرهەمهێنانی زانیارییەکان و ڕێگەگرتن لە وونبوونی بەهاکانیان پێویستی بەو دامەزراوەو شێوازی کارکردنانە هەیە کە دەناسرێن بەخێرایی و دینامییەت و توانای گۆستنەوەی فرسەتەکان، لە پێناوی خێرا گۆڕینی ئەم زانیاریانە بۆ بەرهەمێکی زانیاریی سود لێوەرگیراو پێش ئەوەی دوچاری پاشکەوتن و لەکارکەوتنی هونەری بین.

ئەم بارە دەبێتە هۆی زیادبوونی ئارەزووی بەرهەمهێنەر بۆ بەدیهێنانی زۆرترین دەستکەوتی وبەرهێنان لە کەمترین کاتدا لەبەرترسی دەرکەوتنی بەرهەمهێنەرێکی دیکە کە کێبڕکێی لەگەڵدا بکات کە ئەو بەرهەمهێنەرە نوێیە لەوانەیە پشت ببەستێت بە زانیاری باشترو تەکنۆلۆژیای هەرزانتر و بەهای بەرهەمەکانی ئەم کەمبکاتەوە، ئەم پەرۆشییە کە پاڵدەنێت بە بەرهەمهێنەرەکانی زانیاری و ئەوانەی زانیارییەکان دەخەنە بازاڕەوە و خزمەتگوزارییەکانی دیکەش کە لە سەرەتای دەرکەوتنی بەرهەمە نوێیەکاندا (وەك نرخی دەرمانی ئەیدز) نرخی بەرهەمە نوێیەکان بەرزبکەنەوە. لە مێژووی تەکنۆلۆژیادا زۆر حاڵەت دەبینین کە بەرنامەڕێژییە پێشەنگەکان بەهۆی دەرکەوتنی بەرنامەڕێژیی باشترو خێراتر و هەرزانتر دوچاری لەناوچوون و ڕاماڵین بوون (نموونە ڕاماڵینی بەرنامەی ڕێکخستنی وشەکان ناسراو بە Word perfect بەدەرکەوتنی بەرنامەی Words) لەلایەکی دیکەوە بەرهەمەکانی زانیاری بەوە جیادەکرێنەوە کە ئەستەمە بەها ڕاستەقینەکەیان دیاری بکرێت لە ئێستادا یان لە داهاتوودا چاوەڕێی بکرێت ئەمەش فرسەت دەبەخشێت بە هەلپەرستەکان کە بەهای ئەو زانیارییانەی مەبەستیانە بە ئامانجی ڕاکێشانی ئەو وەبەرهێنەرانەی دەبنە قوربانی فێڵەکانی بلقە تەکنۆلۆژییەکان. لێکۆڵینەوەکانی بایەخی ئابوری بۆچوونی زۆری تێدایە کە بە لێن دراوە بە بەدیهێنانیان باشترین نموونە لەسەری ئەو برە بێشومارەیە لە بلقی تەکنۆلۆژی کە مەیدانی ئینتەرنێت بەخۆیەوە بینی و بوو بەهۆی دەرکەوتنی ئەوەی ناونراوە بە شکستی (دوت کو com.).

خاوەندارێتی فیکری بەرنامەڕێژییەکان:

ئەو خاڵانەی کە سەبارەت بە پاراستنی مافی خاوەندارێتی فیکری بەرنامەڕێژییەکان دەرچوو و پشت دەبەستێت بە بوونی ئەو مەرجانەی کە پێویستە لە دروستکردنی بەرنامەڕێژییەکاندا هەبێت تاکو سیفەتەکانی بەردەوامی خێرایی گەشەکردن بێنێتەدی و لەم ڕووەوە هەمووان کۆکن لەسەر ئەوەی ڕێکەوتنامەی (بێرن) تایبەت بە خاوەندارێتی فیکری لە ئاستی پێویستدا نییە، چونکە تەکنۆلۆژیای زانیاری و پەیوەندییەکان بەشێوەیەکی گشتی و ئینتەرنێت بەشێوەیەکی تایبەتی، کێشەی نوێیان خستۆتەڕوو کە پێویستیان بە تێڕوانینی سەراپاگیرتر هەیە بەرامبەر بە مەسەلەی خاوەندارێتی فیکری، هەوڵدەدرێت هاوسەنگییەك لە نێوان ئەم سێ لایەنەدا بەدیبهێنرێت: خاوەنکاری فیکری کە پارێزراو بێت، پێشکەشکەری خزمەتگوزارییەکانی زانیاری، لایەنی سودمەند، بێگومان ئەم سێ لایەنە لە بەرژەوەندییەکاندا دژایەتییەك لە نێوانیاندایە کە ناتوانرێت فەرامۆش بکرێت. سەرچاوەی کێشەی سەرەکی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان توانای بێ شوماری دابینکردووە بۆ کۆپییەکان و دووبارە ناردنەوەوەی و گۆڕانی و دەستکارییکردنی، کێشەی سەرەکیش لە پاراستنی ناوەندە ئەلەکترۆنییەکەدا نییە وەك لە خەپلە چڕکراوو نەرمەکاندا چونکە هۆی پراکتیکی هەن بۆ پاراستنی بەشێوەیەك کە سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، بەڵام کێشە سەرەکییەکە لە بەکارهێنانی ئینتەرنێت دا خۆی حەشارداوە وەك ئامرازێکی سەرەکی بۆ دابەشکردنی شمەك و خزمەتگوزارییەکانی دروستکردنی پێکهاتەکان.

چەندەها ئەستەمی سەرەکی هەن ڕووبەڕووی پاراستنی خاوەندارێتی فیکری دەبنەوە لە سەرووی هەموویانەوە ئەمانەن:

-بوونی دژایەتییەکی جەوهەری کە هۆکارەکەی لەوەوە سەرچاوە دەگرێت پاراستنی خاوەندارێتی فیکری پێویستی

بە جۆرێك لە چاودێری هەیە لەسەر دزەکردنی (بەکارهێنەرەکان) بۆ سەرچاوە زانیارییەکان و بەکارهێنانیانی ئەو زانیارییانە، ئەم چاودێرییەش هەڕەشەی ڕاستەقینەی خەسڵەتە تاکیتیەکان و ئاسایشی پێگەکانی زانیاری لە خۆدەگرێت.

-لایەنەیاساییەکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لەباری سەرپێچییەکاندا مەبەست لە میکانیزمی پراکتیکی پێویستە بۆ جێبەجێکردنی ئەو یاسا زۆرەملێیانە، ساکارترین ڕێگریش لەبەردەم بەجێهێنانیاندا ئەمانە دەگرێتەوە: ئایا کام یاسایانە جێبەجێ دەکرێن، یاسای پەیڕەوکراوی ئەو وڵاتەی کە بەکارهێنەرەکەی لێیە؟ یان یاسای پەیڕەوکراوی ئەو وڵاتەی کە خزمەتگوزاریەکان پێشکەش دەکەن، یان یاسای ئەو وڵاتەی کە خاوەنی کارە فیکرییە بنەڕەتیە پارێزراوەکەیە؟

-ئەو فشارە زۆرەی کە باجەکانی خاوەندارێتی فیکری دەیخاتە سەر فاتورەی گواستنەوەی تەکنۆلۆژیا بۆ دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکان، بە تایبەتی ڕێکەوتنامە هەنوکەییەکان بۆ پاراستنی خاوەندارێتی فیکری، زۆربەی کات لە بەرژەوەندی خاوەن پێکهاتەکاندایە لەسەر حسابی بەکارهێنەرەکان، سەرەڕای ئەوەی ئاراستەیەك بۆ بەرفراوانکردنی چوارچێوەی خاوەندارێتی فیکری، بەشێوەیەك کە ببێتە کەفیلی زۆربەی ئەو لایەنانەی کە تاکو ئێستا لە دەرەوەی چوارچێوەی پاراستنن، بۆ نموونە هەندێك لە دۆزینەوە زانیستییەکان لە سەرروویانەوە توێژینەوەکانی مایکرۆبایۆلۆژی کە بایەخی زۆری لە ڕووی تەکنۆلۆژی و ئابوری و ورەوشتییەوە هەیە.

دووەم/ بەرنامەڕێژییەکانی ئابوری

بەرنامەڕێژییەکانی ئابوری ئەمانە دەگرێتەوە:

-بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمهێنان.

-بەرنامەڕێژییەکانی چاککردنی خزمەتگوزارییەکان.

-بەرنامەڕێژییەکانی پاڵپشتکردنی کارگێڕی ئابوری.

لێرەدا بە کورتی هەریەکە لەم جێبەجێکردنانە باسدەکەین:

1-بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمهێنان:

مەبەست لە گەشەپێکردنی بەرهەمهێنانی داهاتە مرۆیی و مادی و سروشتییەکانە لە ڕووی چەندێتی و چۆنێتییەوە، نموونە:

-بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمی کارگەکان.

-بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی سیستمی فێرکردن.

زەوییەکانی کشتوکاڵ و داهاتەکانی ئاوسامانی ئاژەڵی.

بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمی کارگەکان:

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان توانای بێشوماری خۆی بۆ زیادکردنی بەرهەمی کارگەکان سەلماندووە، ئەمەش ئەو کارانەیە کە ئێستاکە سیستمی تەواوکاریی کارگەکانی جێبەجێی دەکات و کۆنترۆڵکردنی باشی بەرهەمهێنان و چاودێریکردنی بەرهەمی کرێکار و ئامێرەکان و داشکاندنی بڕی تێووی خەرجی بەرهەمهێنان لە ڕێگەی کەمکردنەوەی فەرمانبەران و دابینکردنی مادەی خام و مادە ناوەندییەکان و کەمکردنەوەی بڕی لە دەستچووی وزە، لەلایەکی دیکەوە سیستمی زانیارییەکان ئەڵقەی بەیەکگەیشتنە کە داواکارییەکانی بازاڕ و چالاکییەکانی نەخشەسازی و بەرهەمهێنان و دابەشکردن لە سیستمێکی تەواوکراوەدا بەیەکدەگەیەنێت.

بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمی فەرمانبەری نوسینگەکان

لەگەڵ زیادبوونی لایەنی ئەقڵی و نوسینگەیی لە دامەزراوەکانی بەرهەمهێنان و خزمەتگوزارییەکاندا، وایلێهاتووە بەرهەمی فەرمانبەرەکانی نوسینگە (یەخەسپییەکان) بۆتە فاکتەرێکی یەکلاییکەرەوە کە جێبەجێ کردنی کاری هەموو دامەزراوەکەیان لەسەر شانە، هەروەها سیستمی تەواوکاری نوسینگەکان بە ئامانجی زیادبوونی کارایی پەیوەندییکردن لە نێوان فەرمانبەرەکانی نوسینگەکان و ناوەندەکانی بەڕێوەبردن و لقەکانداو، خێرایی بەرهەمهێنانی بەڵگەنامەکان و ئاڵوگۆڕپێکردنییان لەگەڵ ئاسانکردن و کۆنترۆڵکردنی کردارەکانی پاراستنی تۆمارگەکان و دەرهێنانی لیستی پێداچوونەوەو پشکنین و جێبەجێ کردنی کاری ڕاپۆرتەکان.

بەرنامەڕێژییەکانی زیادبوونی بەرهەمی سیستەمەکانی فێرکردن:

ئەم کارە دەرکەوتووە زۆر جێگەی بایەخە لە دوای ئەوەی هۆیە تەقلیدییەکان شکستیان هێنا لە کۆنترۆڵکردنی فراوانبوونی ژمارەی مادەکانی فێرکاری و زۆر ئاڵۆزبوونیان، هەروەها بەرنامەڕێژییەکانی فێرکاری ئامانجی زیادکردنی بەرهەمهێنانی فێرکەر و فێرکار و بەڕێوەبەری خوێندنگەیە و بەرهەمهێنانی ئەو کادرانەی کە پرۆگرامەکان دادەنێن و پەرەی پێدەدەن.

بەرنامەڕێژییەکانی زیادکردنی بەرهەمهێنانی داهاتە سروشتییەکان:

ڕۆڵی تەکنۆلۆژیا تەنها لە زیادکردنی بەرهەمهێنانی داهاتە مرۆیی وتەکنۆلۆژییەکاندا کۆنەبۆتەوە، بەڵکو درێژبۆتەوە بۆ ئەوەی بەرهەمی داهاتە سروشتییەکانیش بگرێتەوە لە ڕێگەی ڕێنماییکردنییان بۆ سود وەرگرتن لە زەوییە کشتوکاڵیەکان و هەوڵدان بۆ جێبەجێکردنی شێوازەکانی ئەندازەی بۆماوەو شێوازەکانی پشت بەستن بە توێژینەوەکان بۆ زیادکردنی بەرووبوومی زەوییە کشتوکاڵیەکان و ڕێژەکانی بەرهەمهێنانی ئاژەڵی.

بەرنامەڕێژییەکانی چاککردنی خزمەتگوزارییەکان

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان ڕۆڵێکی یەکلایی کەرەوەیان بینی لە چاککردنی خزمەتگوزاریەکاندا هێنانە ئارای خزمەتگوزارییەکانی بانك و هاتووچۆ، پەیوەندیکردن و تەندروستی، پاڵنەریش لە پشت ئەم خزمەتگوزاریانەوە تەنها زیادکردنی رەفاهییەتی داواکەری خزمەتگوزارییەکان و ئاسانکردنی کاری ئەو کەسانەی کە ئەم خزمەتگوزارییانە پێشکەش دەکەن نییە، هێندەی ئەوەی بۆ پڕکردنەوەی کەموکوڕی هۆیە تەقلیدییەکانی خزمەتگوزارییەکانە لە دابینکردنی پێویستییەکاندا و جێبەجێکردنی داوا زۆرەکاندا ئەمەش هۆکەی دەگەڕێتەوە بۆ خێرا بوونی ریتمی ژیان و بەیەکدا چوونی پەیوەندییەکان و ئاڵۆز بوونیان بەهۆی بەردەوام گەشەکردن و پەرە سەندنیانەوە.

نموونەکانیش زۆرن وەك سیستمی بەڕێوەبردن لە بانکەکاندا و لە بەڕێوەبردنی نەخۆشخانەکانەکان و پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکاندا بە شێوەیەکی باشتر و خێراتر، حجزکردنی شوێن لە کاتی گەشتەکاندا و ئاسانکردنی هاتووچۆکردن، ..هتد، ئەم ڕێوشوێنانەش دەگیرێنەبەر بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی زیادبوونی جوڵەی گەشتکەران و گەورەبوونی قەبارەی مامەڵە مادییەکان و ئاڵۆزبوونی خزمەتگوزارییە پزیشکییەکان.

بەرنامەڕێژییەکانی پشتیوانکردنی کارگێڕی ئابوری

هیچ چەکێك لە تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان باشتر نییە بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی دیاردەی ئاڵۆزبوونی گشت-ڕوخسارەکانی ژیانی هاوچەرخ، لە دیارترین دیاردە ئاڵۆزەکانی جیهانی ئەمڕۆش کاری سیستمە ئابوررییەکانە کە لەگەڵ ژمارەیەکی زۆری لایەنە سنوردارەکان و پەیوەندیکردن و گۆڕاوە دینامییکییەکاندا مامەڵە دەکات.

لەبەرئەم ئەم هەموو دیاردە ئاڵۆزانەدا پلاندانەر و شیکەرەوەکان و هەڵسەنگێنەرەکان و نەخشە دانەرەکانی سیستمەکانی زانیارییە تەقلیدییەکان نابێت تەنها پشت بیەستن بەپرۆسەی گەڕان بەشوێن نموونەیترو باشتر ڕاستردا بەڵکو وا پێویست دەکات ئەم سیستمە ئاڵۆزانە لێکۆڵینەوەیان لەسەربکرێت لە کاتێکدا یاسا سادەکانی هۆو دەرئەنجام ناتوانن شیکردنەوەیان بۆ بکەن چونکە هەندێکجار جێبەجێکردنی ئەم کارانە بەم شێوەیە نابێت کە چارەڕواندەکرێت و لەگەڵ هەستی سروشتی لۆجیکی ڕاستەوخۆدا دژی یەك دەوەستن.

تەکنۆلۆژیای زانیارییەکان هۆکاری پراکتیکی تەرخان کردووە بۆ نموونە بەرەو پێشچووەکان کە بەهۆیەوە دەتوانین کۆنترۆڵی دیاردە ئاڵۆزەکان بکەین، ئەویش لە ڕێگەی توانای ئەم نموونانەوە بۆ ئابلوقەگرتنی لایەنە جیاوازەکان و ئاشکراکردنی ئەو فاکتەرانەی بڕیار لەسەر لێکدانەوەیان دەدەن.

سیستمی نموونە بەرەو پێشچووەکان ڕێگە دەدات بەو شێوازەی ناسراوە بە شێوازی سیناریۆیی بەشێوەیەك شیکەرەوە یان پلاندانەری ئابوری بتوانێت بۆچوونی خۆی هەبێت سەبارەت بە بارودۆخەکان لە سایەی گۆڕانەکانی ناو بازاڕ و گۆڕانە ئابورییەکانی دیکە ئەویش لە ڕێگەی ئاڕاستەکردنی پرسیارەوە، بۆ نموونە: چی ڕو دەدات ئەگەر نرخی نەوت بەرز بۆوە؟ کاریگەری دابەزینی نرخی دۆلار لەسەر بەرهەمە هەناردەکان چییە؟ دەرئەنجامە ئابورییەکانی لابردنی گومرك چین؟

العربي/مارس/2004

ڤیتامین (D)
دیاری خۆرە بۆمان

پەرچڤەی: هیوا ساڵح ئەحمەد
کیمیاگەری پێشکەوتوو / هۆبەی ژینگەپارێزی

(ویلسۆن ریلی)ی دایك نەیدەزانی ئازاری کوڕەکەی چیە، بەڵام کاتێك یەکەمین ساڵی تەمەنی بەڕێکرد، (ریلی) تەواو دڵنیاو بێگومان بوو کوڕەکەی وەك پێویست لەش ساغ نییە،ئەو ڕۆژانەی لەیاد بوو گووتی: سەری گەشەی دەکرد بەڵام لەشی هەر بچوك بوو.

دکتۆرێکی مەڵبەندی پزیشکی (بۆستن) پێی گووت (کۆڵ)ی کوڕت دووچاری ئێسکەنەرمە بووەو، دەبێتە هۆی خورابوونی ئێسك و هۆکەیشی کەمی ڤیتامین (D) یە. سەد ساڵ پێش ئێستا (حوارى) یەکانی بۆستن و نیویۆرك و لەندەن بەو منداڵانەی کە دەستیان لاوازو بێ‌هێزو ناڕێك بووجمەی دەهات. پاش ساڵانی بیستی سەدەی ڕابردوو نەخۆشی‌ئێسکەنەرمە لە ناوا نەما. کاتێك پزیشکەکان هەستیان کرد چارەسەرەکەی لەرێی خستنە بەر خۆرەوەیە، جوتیارانیش ڤیتامین (D)یان دەکردە ناو بەرووبومی شیرەوە.

بەم دواییانە سەرلەنوێ نەخۆشیەکە کەوتوە ئاوان، بەڵام هەربەتەنیا لەناو منداڵاندا نەبوو، هەروەك پرۆفیسۆر (میشڵ هۆلیك) لە کۆلێژی نۆژداری زانکۆی بۆستن کە ماوەی 30 ساڵە سەرقاڵی توێژینەوەی ئەم نەخۆشییە بووە، پێی وایە ئێمە لەنێوەندی شەپۆلێکی کەمی ڤیتامین (D) دا دەژین و باسیش ناکرێت.

حاڵی حازر، زانایان نزمی ئاستی ئەم ڤیتامینە بەنەخۆشیەکانی شێرپەنجەو بەرزی پەستانی خوێن و شەکرەو نەرمی ئێسکەوە دەبەستن.

هۆلیك دەڵێت: ڕۆژ بەڕۆژ زیاتر لەو دەورەی کە ڤیتامین (D) لە گشت لایەنەکانی لەش ساغیی مرۆڤدا هەیەتی دڵنیا دەبین. ئەمە بەڕاستی وەرچەرخانێکی گەورەیە، توێژەرەوان وا ڕاهاتوون کە لەو بڕوایەدا بن بەهای سەرەکی ڤیتامین (D) هەر لە بنیاتنانی ئێسکی پتەوو بەهێزدا پەنهانە، بەڵام توێژینەوەی نوێ دەری خستووە کە ئەم

توخمە خۆراکییە خاکەڕایە سودو بایەخی زۆری هەیە بە پێچەوانەی ڤیتامینەکانی دیکەوە، ئەم ڤیتامینە لەوخۆراکانەدا نیەکەدەمیان خۆین، جگە لە شیر کە ڤیتامینەکەی تێدە کرێت و، ماسی ئاوە ساردەکان وەك سالمۆن و ئیسقەمەری (جۆرێ ماسی دەریایە). لەبری ئەوانە زۆربەی ئەو ڤیتامینەی پێویستمانە لە خۆرەوە دەستمان دەکەوێت، ئەو هۆرمۆنەی پەیوەستە بە ڤیتامین (D) وەو لە ژێر پێستدایە تیشکی سەروو وەنەوشەیی دەمژێت و، پاشتر دەگوازرێتەوە بۆ جگەر و هەردوو گورچیلە و لەوێدا گەردیلەی دیکەی ئۆکسجین و هایدرۆجین هەڵدەگرێت، بەپێی ئەم کردارە ڤیتامین (D) بۆ هۆرمۆنێکی بەهێزو سەرچاوەی خۆراك دەگۆڕێت کە پێی دەگوترێت (کایستڕۆیل) و، بەشێکی ئەم دۆزینەوە نوێیە هەر وەك زانایانی ئەمڕۆ پێیان وایە ژمارەیەك شانەی لەش نەك هەر جگەر و گورچیلە دەتوانن سود لە ڤیتامین (D) وەربگرن و پێویستی خۆیان لە هۆرمۆنی (کالسیتڕۆیل) بۆ بەرگری لە نەخۆشی پێك بهێنن.)

کەوتنە بەر تیشکی خۆر

بە پێی ئەم زانیارییانە، توێژەرەوان ئامۆژگاریمان دەکەن رۆژانە بۆ چەند خولەکێك ڕوبکەینە خۆرو بەری دەستمان ئاوەلا بێت و بەم جۆرە بڕی پێویستی ڤیتامین(D) ت دەست دەکەوێت. بە قسەی (هۆلیك) گەر شێوازی گوزەرانمان لەناو ماڵ لەبەر چاو بگرین و ئەو پیسی‌یەی ڕێ لە تیشکی خۆر دەگرێت و، لە ڕاستیدا ئەو کرێمەی بۆ خۆ پاراستن لە تیشکی خۆر بەکار دەهێنرێت، مژینی ڤیتامین (D) تائاستی سفر کەم دەکاتەوە و، بەمجۆرە زۆربەمان بڕی پێویستی ڤیتامین(D) ی دەست ناکەوێت. وادیارە کەمی ئەم ڤیتامینە لەناو دانیشتوانی ناوچە ساردەکان و تەنانەت فێنکەکانیشدا بلاوە.

بەبێ کەوتنە بەر خۆر، لەماوەی چەند هەفتەدا لەش هەموو ڤیتامین (D) ی ناو لەش بەکاردەهێنێت و، چەندین توێژینەوە لەسەر خەڵکانی دانیشتوی باکوری خۆرهەڵاتی وڵاتە یەککگرتوەکانی ئەمریکا کراوە دەریانخستوە ڕێژەی20-60٪ ی ئەو کەسانەی تەمەنیان 50 ساڵی تێپەڕاندوە دووچاری دابەزینی ئاستی ڤیتامین (D) هاتوون، بەساڵاچوانیش ڕوو بەڕووی مەترسی گەورەتر دەبنەوە چونکە توانای میکانیزمی پێکهاتنی ڤیتامین (D) یان زۆر کەم دەبێتەوە.

ئەو ئەمریکاییانەی بە بنەچە ئەفریقیایین دووچاری مەترسی گەورەتر دەبنەوە، چونکە پێستیان ڕەشەو زۆر بەزەحمەت پێستیان تیشکی خۆر دەمژێت. پزیشکانی مەڵبەندەکانی خۆپاراستن سەرنجیان داوە 42 ٪ی ئەوکچە ئەمریکاییانەی بەبنەچە ئەفریقیایین دووچاری کەمی ڤیتامین (D)دەبنەوە.

لەو ئەنجامە سەرسوڕهێنەرانەی وڵاتەیەککگرتوەکانی ئەمریکا، تۆمارکردنی ساڵانەی حاڵەتی نوێی ئێسکەنەرمەیە کەبەهۆی کەمی ڤیتامین(D) ەوەیە، لەوێندەرێ دایکان بە پێی توانایان نازی منداڵەکانیان دەکێشن و، سوورن لەسەر ئەوەی شیری خۆیان بە ساواکانیان بدەن و، ناهێڵن بکەونە بەر خۆر. دایکی لەسەر ئەم بنچینەیە بەدرێژایی‌یەکەمین ساڵی تەمەنی شیری خۆی بە(کۆل ریلی) دەدا، بەلام بڕی پێویستی ڤیتامین (D) وەرنەدەگرت، پسپۆڕان دەڵێن شیردەران پێویستیان بەڕاوێژکردنی پزیشکانی منداڵ هەیە سەبارەت بەچۆنیەتی سود وەرگرتن لەسەرچاوەکانی ڤیتامین(D)، بەلام زۆربەی ڕۆژەکان خۆر لە بۆستن ناکەوێتە بەرچاو. باوکی (ریلی) دەڵێت: کاتێك دەچووینە دەرەوە بۆ سەیران ئەوەندە تیشکی خۆری بەرنەدەکەوت تا پێویستی ڤیتامین (D) بۆ دابین بکات. پاش ئەوەی بڕی پێویستی ڤیامین (D) و چارەسەری دیکەی پێویستی پێدرا زورخێکی پێداهاتەوەو حاڵی حازر لە شاخەو لە باخچەی ساوایان یاری دەکات.

ئەوەی هۆلیك و پزیشکانی دیکەی هەراسان کردووە ئەوەیە لەوانەیە کەمی ئەم ڤیتامینە دیاریدەیەکی ترسناك بێت. بە جۆرێك ڕێژەکی زۆری دانیشتوانی جیهان لە سایەی کەمی درێژخایەنی ئەم ڤیتامینەدا دەژین و، لەوانەیە مەترسی زیاتری هەبێ بۆ تووشبوون بە نەخۆشی ترسناك لە سەرووی هەموو ئەو نەخۆشییانەوە شێرپەنجەیە.

ساڵی 1980 گریمانەی شێرپەنجە سەری هەڵدا، پاش ئەوەی هەردوو برا (فرانك و سیدریك گارلاند) سەریان لەو نەخشەیە سوڕمابوو کە ڕێژەی شێرپەنجەی کۆلۆنی دەردەخست و دوو ئەوەندەی تێکڕایی سروشتییە لە ناوچە ساردەکاندا کە تیشکی خۆری تێدا کەمە.

Vitamin D wird heute zu den Hormonen und nicht zu den Vitaminen gezählt, weil es der Körper unter Einfluss von UV-Licht in der Haut aus Vorstufen (aus dem Cholesterin) selbst bilden kann

کردووە. ئەم بیر و بۆچوونە لە ڕووی بایۆلۆژییەوە بیانووی خۆیی هەیە. بە ڕای (گاری شوارتز)ی پسپۆڕی زانستی ژینگە لە کۆلیژی پزیشکی سەر بە زانکۆی (ویک فوریست)ی ئەمریکایی، کە لە دەوری ئەم ڤیتامینە لە شێرپەنجەی پرۆستاتی توێژینەوە، ناوبراو دەری خست کە خانەکانی پرۆستات هۆرمۆنی (کالسیترۆل) پێک دەهێنێت کە گەشەی خانەکان سست و خاوەکاتەوە، کاتێک خانەکان بڕی پێویستی (D)یان پێ نەگات ک هانی بەرهەمهێنانی کالیسترۆڵ نەدات، هەر وەک ئەوە وایە پەتی ئەو سستکردنە پچرابێت لەمبارەدا بە شێوەیەکی دەستنیشان نەکراو ژمارەی خانەکان زیاد دەکات و دەبێتە مایەی شێرپەنجە.

بەڵام پسپۆڕانی دیکە هێشتا بەم ڕایە ڕەزامەند نین. (دۆناڵد.ل.ترامپ)ی سەرۆکی بەڕێوەبەرێتی پزیشکی ئەنستیتۆی شێرپەنجەی (ڕۆزویل پارک) لە (بۆفالۆ) دەڵێت: ئەمە گریمانەیەکی نامەنتیقییانەیە، بەڵام گشت توێژینەوەکان پێوەندی نێوان تیشکی خۆر و ڤیتامین (D) پیشان دەدەن.

(مارگی ماک کۆلۆج) لە کۆمەڵەی ئەمریکایی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە دەڵێت: کەم بەرکەوتنی تیشکی خۆر و کەمی ڤیتامین (D) نابنە مایەی شێرپەنجە پێدەچێت هۆکاری دیکە هەبن.

نەخۆشی شەکرە:

لە فللەندا، کە ڕۆژانە بۆ ماوەی چەند سەعاتێک لە وەرزی زستاندا تیشکی خۆر دەدرەوشێتەوە، دانیشتوانی ئەم وڵاتە بە دەست بەرزی ڕێژەی جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرەوە گرفتارن، بەڵام توێژەرەوەکانی ئەسکەندەنافیا سەرنجیان داوە گەر ڤیتامین (D) بە منداڵی شیرەخۆرە یا تەنانەت بە ژنانی دووگیانیش بدرێت لە مەترسی تووشبوون بەم نەخۆشییە کەم دەبێتەوە. لە توێژینەوەیەکدا سەبارەت بە 10

(سیدریک) کە ئێستا مامۆستای زانکۆی (سان دییگۆ)یە لە کالیفۆرنیا دەڵێت: ئەوە بەڵگەیەکی زۆر ڕوون و ئاشکرا بوو، ئەو جوتە برایە یەکەمین کەسێک بوون ئاماژەیان بە جیاوازی ئاستەکانی ڤیتامین D کردبوو کە لەوانەیە بەرپرسی ئەو دیاردەیە بێت. پاشتر توێژینەوەکان ڕاستی ڕای ئەو دووبرایەیان سەلماند، کە ئەو کەسانەی زیاتر ڤیتامین (D) دەمژن کەمتر دووچاری شێرپەنجەی کۆڵۆن دەبن. هەروەها توێژەروان کاردەکەن تا پەی بە نهێنی پەیوەندی نێوان شێرپەنجەی هەریەکە لە پرۆستات و مەمک و هێلکەدان لەلایەک و کەمی تیشکی خۆر و ڤیتامین دا لە لایەکی دیکەوە ببەن.

لە ڕاستیدا، زانایانی ئەنیستیتۆی نەتەوەیی نەخۆشییەکانی شێرپەنجە لە 24 ولایەتدا لە بڕوانامەی مردنیان کۆڵییەوە، سەرنجیان دا هەڵی مردن لە ناو ئەم جۆرە شێرپەنجانەدا بە ڕێژەی 10–27٪ ی دانیشتوانی ئەو ناوچانەی بە درێژایی ڕۆژانی ساڵ تیشکی خۆر تێیدا کەمی

هەزار منداڵ کراوە، توێژەرەکان سەرنجیان داوە ئەو کەسانەی بە منداڵی و بە ڕێکوپێکی ڤیتامین (D)یان وەرگرتووە، پاشتر بە ڕێژەی 80٪ کەمتر دووچاری جۆری یەکەمی ئەم نەخۆشییە دەبن لە چاو ئەو کەسانەی‌ئەم ڤیتامینەیان وەرنەگرتووە. ئەم گریمانەیە چەند توێژینەوە پشتگیری دەکەن کە لەسەر ئاژەڵ کراون و بینراوە مشك ئامادەی تێدایە دووچاری ئەم نەخۆشییە ببێ گەر لە ساواییەوە ئەم ڤیتامینەی پێ بدرێت کەمتر تووشی نەخۆشییەکە دەبێت. نازانرێت ڤیتامین (D) چۆن ئەم کارە رادەپەڕێنێت. بەڵام (هۆلیك) و ...ئامارە بە جۆری یەکەمی نەخۆشی شەکرە دەکەن کە بەرگرییەکی خۆیی هەیە. لە ڕێی توێژینەوەکانەوە دەرکەوتووە کە ڤیتامین (D) هێندێك لە خانەکانی بەرگری سست دەکات، هەر بۆیە پێدەچێت ئەم ڤیتامینە لە پاراستنی ئەو خانانەدا کە هۆرمۆنی ئینسۆلین دەردەن بە سوود بێت.

بەرزبوونی پەستانی خوێن:

زۆر دەمێکە زانراوە نێوەندی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە نێوان دانیشتواندا بەرزدەبێتەوە تا ئەو وڵاتە لە هێڵی یەکسانییەوە دووربکەوێتەوە. (هۆلیك) توێژینەوەیەکی لەسەر 18 خۆبەخش کردووە کە بەرزی پەستانی خوێنیان مام ناوەندییەو، بۆ ماوەی 6 خولەك و 3 جار لە هەفتەدا خستنییە بەر تیشکی سەروو وەنەوشەیی، (هۆلیك) پاش 6 هەفتە سەرنجی دا بڕی ڤیتامین (D)لە لەشیاندا دوو ئەوەندە زیادی کردووە بە شێوەیەکی بەرچاویش پەستانی خوێنیان دابەزیووەو، هێندێکیان لە ئاستی سروشتی‌دا بوون. (هۆلیك) دەڵێت پێدەچێت تیشك دەورێکی گەورەی لەوەدا هەبێت چونکە هانی گورچیلەکان دەدات هۆرمۆنی کالیسترۆیل پێك بهێنێت. هەر ئەمەیش ئاستێك بۆ چالاکی ئەو ئەنزیمانە دادەنێت کە بۆرییەکانی خوێن تەسك دەکەنەوە کە هۆکارێکی سەرەکی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنە.

ئێسکە نەرمە:

لە کۆنگرە پزیشکییەکاندا، (هۆلیك) سوورە لەسەر ئامارەپێدانی بایەخی ڤیتامین (D) لە بنیاتنانی ئێسکدا لە ڕووی پیشاندانی مارمێلکەیەکی ماڵیی تایبەت بە کچەکەی خۆی، بە بێ ئەوەی بڕی پێویستی لە تیشکی سەروو وەنەوشەیی بەرکەوتبێت ئێسکی مارمێلکە دەشکێن. (هۆلیك) دەڵێت: ئێمە لەم مارمێلکەیە جیاواز نین، لەڕێی ڕێکخستنی وردی کالسیۆمەوە، کاتێك ڤیتامین (D) لە لەشدا کەم دەکات هۆرمۆنی پاراسایرۆید زیاددەکات و دەکەوێتە وەرگرتنی کالیسۆمی ئێسك. زانراوە کە بێهێزبوونی ئێسك هۆکارێکی تووشبوونە بە ئێسکەنەرمە، (هۆلیك) لەو بڕوایەدایە کە بەرزبوونەوەی تێکڕاییەکانی ئێسکەنەرمە بۆ ڕاستییەك دەگەڕێتەوە کە ژمارەیەکیان بۆ کاتێکی کەم دەکەونە دەرەوەی ماڵ و ڕاستی مەسەلەکە بە جۆرێکە کە توێژینەوەکان ئامارە بەوە دەکەن کە 30-40٪ی بەساڵاچووانی ئەمریکایی و بەریتانیایی تووشبوو بە شکانی ئێسکی سمت بڕی ڤیتامین (D) لە لەشیاندا کەم بووە، دەکرێت گیروگرفتەکە بە ڕووناکی تیشکی سەروو وەنەوشەیی چارەسەر بکرێت کە مەڵبەندەکانی تەندروستی بۆ چارەسەر بەکاریدەهێنن.

چەندمان لە ڤیتامین (D) پێویستە:

مەترسییەکانی دەست نەکەوتنی پێویستی لەش لە ڤیتامین (D) زۆر گەورەن تا ئەو ڕادەیەی توێژەروان ئامارە دەکەن بە پێویستی ساڵانەی پشکنینی بڕی ڤیتامین (D) لە خوێندا. پزیشکان ئامۆژگاریمان دەکەن ڕۆژانە لانی کەم ماوەی 20 خولەك خۆمان بدەینە بەر خۆر بە بێ بەکارهێنانی کرێمی خۆپاراستن لە تیشکی خۆر، گەر تیشکی خۆر نەبوو پزیشکان ڕادەسپێرن شیر و بەرهەمەکانی و شەربەتی پرتەقاڵ لەم ڤیتامینەی تێ کرابێ بخوێنەوە، سەرباری دەرمانی سوود بەخش بۆ خۆپاراستن لە ئێسکەنەرمەو نەخۆشی دیکە.

الاتحاد ی ئیماراتی

شەکرەو.. توانای بەرگەگرتنی گلوکۆز

Diabetes & Glucose tolerance

عەبدولرەحمان عەبدوڵڵا حەمە صالح

پسپۆڕی کیمیا / تاقیگەی نەخۆشخانەی منداڵبوون

کاربۆهیدرەیت جۆرێکی سەرەکی خۆراکی مرۆڤەو سەرچاوەی سەرەکی ووزەو گەرمی پێویستە بۆ لەش، چەوریش وەك سەرچاوەی دووەم ڕۆڵی خۆی لەو بوارەدا دەبینێت، لە مادە خۆراکییەکانیشدا نیشاستە سەرچاوەی سەرەکی کاربۆهیدرەیتە.. نیشاستەش جۆرێکە لە فرە شەکرەکان polysaccharides کە ڕووەك بەرهەمی دەهێنێت و بە زۆری لە بەروبوومی دانەوێڵەی وەك گەنم و جۆو برنج و هەروەها پەتاتە و شەکری میوەدا هەیە، سەرچاوەی سەرەکی چەورییش لە خۆراکدا چەوریی ئاژەڵی و ڕۆنی ڕووەکییە وەك ڕۆنی زەیتون و کونجی و گەنمە شامی و گوڵە بەڕۆژە.

ئەو مادە کاربۆهیدرەیتەی کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت دوای شیبوونەوەی بۆ تاکە شەکرەکان لە ژێر کاریگەریی ئەنزیمەکانی هەرسکردنداو دوای مژینیان لەلایەن خانەکانی دیواری ڕیخۆڵەوە بۆ ناو خوێن دەگەنە جگەر، ئەو تاکە شەکرانەش بەشێوەیەکی سەرەکی بریتین لە گلوکوز گالاکتۆز و فرکتۆز، خانەکانی جگەر گەردەکانی فرکتۆز و گالاکتۆزیش دەگۆڕێت بۆ گلوکۆز و ئینجا لە ڕێگەی خوێنەوە گلوکۆزی پێویست دەنێرێت بۆ سەرجەم بەشەکانی لەش و ئەوەشی کە زیادە لە پێویستی لەش دەیگۆڕێت بۆ گلایکۆجین کە ئەمیش فرە شەکرە، جگەر گلایکۆجین لەناو خۆیدا کۆدەکاتەوەو دەیپارێزێت بۆ ئەو کاتانەی کە لەش پێویستی بە شەکرە (وەك سەرچاوەی ووزەو گەرمی) بۆ بەردەوامی و زیندە چالاکییەکانی، لەو کاتانەدا جگەر جارێکی دی گەردەکانی ئەو گلایکۆجینە دەشکێنێتەوە بۆ شەکری سادەی گلوکۆز و لە ڕێگەی خوێنەوە ڕەوانەی شانە جیاجیاکانی لەشی

دەکات، شایەنی باسە ئەگەر مرۆڤ خۆراك وەرنەگرێت ئەوا گلایکۆجینی هەڵگیراو لە جگەردا بەشی (12–24) کاتژمێر دەکات بۆ دابینکردنی گلوکۆزی پێویست بۆ لەش، لەو حاڵەتانەدا کە مرۆڤ بۆ ماوەی درێژتر خۆراك ناخوات سەرچاوەی سەرەکی بەرهەمهێنانی گلوکۆز لە لەشدا بریتیی دەبێت لە گلیسیرۆڵ و ترشە ئەمینییەکان شایەنی باسیشە کە جگەر و گورچیلەکان و ڕوو پۆشە خانەکانی ناوەوەی ڕیخۆڵە ئەم کارە جێبەجێ دەکەن چونکە لەم ئەندامانەدا ئەو ئەنزیمە تایبەتییانە هەیە کە پێویستن بۆ ئەو بەرهەمهێنانە.

هۆرمۆنی ئینسۆلین لە لەشدا کە ڕژێنی پەنکریاس دەیڕژێت ئەرکی ئاسانکردن و ڕێکخستنی تێپەڕبوونی شەکر (گلوکۆز)ی لە ئەستۆدایە لەناو خوێنەوە بۆ ناو خانە جیاجیاکانی لەش ئەویش بەپێی پێویستی خانەکان و بەشێوەیەکیش کە ڕێژەی شەکر لەناو خوێندا ئاسایی بمێنێتەوە، بێجگە لە مە هۆرمۆنی ئینسۆلین یارمەتی بەکاربردنی شەکریش دەدات لەناو خانەکاندا وەك سووتەمەنییەك بۆ بەدەستهێنانی وزەی پێویست هەروەك چۆن ڕۆڵی خۆی لە پاراستنی چەوری و ڕۆن لە لەشداو دروستکردنی پرۆتین لە ماسولکەکاندا دەبینێت.. بەو شێوەیە ئینسۆلین سەرپەرشتی و ڕێنمایی هاوسەنگی وزەو پاراستنی دەکات لە لەشدا و لەو کارەشدا بونیادی ماسولکەکان و ئەو جووڵە و چالاکییانەی مرۆڤ ئەنجامی دەدات یارمەتی دەدەن.

کاتێك ڕێژەی هۆرمۆنی ئینسۆلین وەك پێویست نەبێت یاخود تێکچوونێك لە ئەنجامدانی کارو فرمانەکەیدا هەبێت ڕێژەی شەکر لە خوێندا لە ڕێژەی سروشتی ئاسایی خۆی دەردەچێت و بە هۆیەوە تەندروستی ئەو کەسە لەو ڕووەوە تێك دەچێت و تووشی ئەو نەخۆشییە دەبێت کە پێی دەگوترێت (شەکرە Diabetes) ڕێژەی یاخود پەیتی ئاسایی و پێوانەیی شەکر (گلوکۆز) لە خوێندا بە ناشتا (پێش بەرچایی Fasting) لە نێوان 3.9-5.8 mmol/L یان 70-105 mg/dL،هەروەها ئەو ڕێژەیە لەسەر تێریی و 2 کاتژمێر دوای ژەمە خۆراکێکی تەواو کەپێی دەڵێن Post perndial پێویستە لە 7.8 mmol/L یان 140 mg/dL زیاتر نەبێت

بە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا زیاتر لە ڕێژەی ئاسایی دەگوترێت Hiperglycemia لەم بارەدا ڕێژەی هۆرمۆنی ئینسۆلین کەمترە لە پێویستی لەش بۆ سووتاندنی شەکر و ڕاگرتنی ڕێژەکەی بەشێوەیەکی ئاسایی و تەندروست لە لەشدا یاخود ئەو ئینسۆلینەی کە هەیە ناتوانێت وەك پێویست بە فرمانەکەی خۆی هەڵسێت، بە دابەزینی ڕێژەی شەکریش کەمتر لە ڕێژەی ئاسایی دەگوترێت Hipoglycemia کە زۆر ڕژاندنی هۆرمۆنی ئینسۆلین لەلایەن پەنکریاسەوە هۆکارێکی سەرەکی ئەم حاڵەتەیە.

بەشی زۆری حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرە لە جۆری بەرزبونەوەی ڕێژەی شەکری خوێنە واتە Hiperglycemia کە ئەویش دوو جۆرە: یەکەم/ شەکرەی منداڵان کە تیایدا هەر لە منداڵی و سەرەتای تەمەنەوە مرۆڤ دووچاری دەبێت ئەویش بەهۆی کەمی یان هەر نەبوونی هۆرمۆنی ئینسۆلینەوە لە لەشیاندا.. لەم جۆرەدا پەنکریاس هۆرمۆنی ئینسۆلین زۆر بەکەمی دروست دەکات یان هەر دروستی ناکات..

ئەو منداڵانە هەر لە دایکبوونەوە یان هەر لە منداڵیدا بەهۆی نەخۆشی دیکەوە (وەك ئینفلونزا) تووشی ئەم حاڵەتە دەبن و پەنکریاسیان لەکار دەکەوێت بەڵام لێرەدا پێویستە بگوترێت کە ئەو منداڵانە خۆیان هەر لە بنەڕەتدا ئامادە باشی تووشبوونیان بەو نەخۆشییە تێدایە!.. ئەم نەخۆشانە پێویستە بەردەوام لە ڕێگەی دەرزییەوە بە پێی سستمێکی گونجاو ئینسۆلینیان بدرێتێ بۆ ئەوەی ژیانیان بەردەوام بێت.. هەر بۆیە ئەم جۆرەی نەخۆشی شەکرە پێی دەگوترێت پشت بە ستوور بە ئینسۆلین Insulin-Dependent Diabetes Mellitus "IDDM"، جۆری دووەم/ شەکرەی پێگەیشتووانە (Adult) کە بەزۆری لە تەمەنی 30 ساڵی و بەرەو ژوورەوە مرۆڤ تووشی دەبێت ئەویش بە زۆری بەهۆی کەمتر ڕژاندنی هۆرمۆنی ئینسۆلینەوەیە لەلایەن پەنکریاسەوە و شایەنی باسیشە ئاستی بەرزیی شەکر لە خوێندا لە نێوان حاڵەتەکاندا پلەی جیاجیای هەیە و بەشێوەیەکی سەرەکی پابەندی ڕێژەی هۆرمۆنی ئینسۆلین و توانای ڕژێنی پەنکریاسە لە لەشدا، ئەم نەخۆشانە زۆربەیان پێویستیان بە دەرزی ئینسۆلین نییە بەڵکو دەتوانرێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی حەبی شەکرە و پەیڕەوکردنی پارێز و وەرزشی گونجاوەوە کۆنترۆڵی ئاستی شەکر لە خوێنیاندا بکرێت و

ڕێگە لە دەرئەنجام و کاریگەرییە خراپەکانی نەخۆشییەکەیان بگیرێت.

بەرگەگرتنی گلوکۆز Glucose Tolerance

ڕێژەی ئاسایی و پێوانەیی شەکر (گلوکۆز) لە خوێندا نیشانەی تەندروستی و بەرگەگرتنی ئاسایی لەشە بۆ ئەو گلوکۆزەی کە لە ڕێگەی خۆراکەوە وەری دەگرێت.. لەسەر ئەو بنەمایەش بێجگە لە شیکارییەکانی دیاریکردنی ڕێژەی یاخود پەیپتی شەکر لە خوێندا بە ناشتا Fasting یاخود لەسەر تێری Randum لە تاقیگەدا بۆ دیاریکردنی باری تەندروستی مرۆڤ لەو ڕووەوە.. شیکارییەك یاخود تاقیکردنەوەیەکی تاقیگەیی دیکەش داهێنراوە بۆ دەستنیشانکردنی چۆنێتی و ئاستی بەرگەگرتنی لەش بۆ ئەو گلوکۆزەی کە لە ڕێگەی خۆراکەوە مرۆڤ وەری دەگرێت.

شیکاری بەرگەگرتنی گلوکۆز
Glucose Tolerance test (G.T.T)

ئەو کەسانەی ڕێژەی شەکری خوێنیان کەمێك بەرزەو نیشانەکانی نەخۆشی شەکرمیان تا ڕادەیەك تێدا بەدی دەکرێت کاتێك شیکارییان بۆ ئەنجام دەردێت بۆ دیاریکردنی شەکر لە خوێنیاندا بە ناشتا.. ئاستی شەکر (گلوکۆز) لە خوێنیاندا لە بواری ئاساییدا دەبێت؛ بەڵام کاتێك ژەمە خۆراکێکی دەوڵەمەند بە کاربۆهیدرات دەخۆن لە شیان توانای دروستکردنی بڕی پێویستی ئینسۆلینی نابێت بۆ سووتاندن و بەکاربردنی ئەو کاربۆهیدراتە بە خێراییەکی وەك پێویست.. بەو شێوەیەش ئاستی پەیپتی شەکر لە خوێنیاندا بەرزتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی و دابەزینەوەی بۆ ئاستی ئاسایی دوا دەکەوێت.. ئەمەش بە واتایەکی دی ئەوە نیشان دەدات کە ئەو کەسانە توانای لەشیان بۆ بەرگەگرتنی گلوکۆز دابەزیوە و کەمترە لە توانای ئاسایی کەسێکی تەندروست.. بە مانایەکی دی بڕی هۆرمۆنی ئینسۆلینی ڕژێنراو لەلایەن پەنکریاسەوە کەمترە لە پێویست یاخود تێکچوونێك لە فرمانەکەیدا هەیە، ئەمە کراوەتە بنەمای داهێنان و پەیڕەوکردنی ئەو شیکارییەی خوێن کە پێی دەڵێن (شیکارییە بەرگەگرتنی گلوکۆز Glucose Tolerance Test) تاکو لە ڕێگەیەوە بتوانرێت حاڵەت و جۆری شەکرەکە دیاری بکرێت لەسەر بنەمای بەرگەگرتن و کاردانەوەی لەشی ئەو کەسە بۆ ئەو گلوکۆزەی لە ڕێگەی خۆراکەوە وەریدەگرێت بە تایبەتیش حاڵەتە مێواش و نارەنتەییەکان و هەروەهاش حاڵەتەکانی دابەزینی ئاستی شەکر چونکە حاڵەتە بەرزەکان بە ئاسانی لە ڕێگەی شیکارییەکانی دیاریکردنی ڕێژەی شەکرەوە بە ناشتاو هەروەهاش لەسەر تێری دەتوانرێت دەستنیشان بکرێت.

شیکاریی بەرگەگرتنی گلوکۆز لە تاقیگەدا:

به زۆریی ئەم شیکارییە لە تاقیگەدا لە ڕێگەی 5 جار وەرگرتنی نموونەی خوێنی نەخۆشەکە لە ماوەی 2 کاتژمێردا بۆ دیاریکردنی ئاستی پەیتی‌ی شەکر لە خوێنەکەیدا لە هەرجارێکیاندا ئەنجام دەدرێت.. ئەویش بەم شێوەیە:

یەکەمجار بە ناشتا (پێش بەرچایی) نموونەیەکی خوێنەکەی لێ ڕادەکێشرێت. بۆ دیاریکردنی ئاستی پەیتتی شەکر لە خوێنەکەیدا بە ناشتا، دوای ئەم هەنگاوە بڕێکی دیاریکراو شەکری گلوکۆز بە گوێرەی کێشی ئەو کەسەی کە شیکارییەکەی بۆ ئەنجام دەدرێت (یەك گرام شەکری گلوکۆز بۆ هەر کیلۆ گرامێك لە کێشی ئەو کەسە) لە ئاودا دەکرێت بە شەکراو و لە ڕێگەی دەمەوە دەدرێت بە نەخۆشەکە دوای خواردنەوەی شەکراوەکە چوار جاری دیکە لە چوار کاتی جیاوازدا خوێنی لێ وەردەگیرێت بۆ دیاریکردنی ئاستی پەیتی شەکر لە خوێنەکەیدا لە هەر جارێکیاندا ئەویش بەم شێوەیە: دوای نیو کاتژمێر، دوای یەك کاتژمێر، دوای یەك کاتژمێر و نیو، دوای دووکاتژمێری تەواو.

ئەو بنەمایەی میکانیزمی ئەم کارەی لەسەر دیاریکراوە:دوای خواردنەوەی شەکراوەکە کرداری مژینی شەکر لە ڕیخۆڵەدا بەشێوەیەکی خێرا ڕوو دەدات و لە ماوەی کاتژمێرێکدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی پەیتتی شەکر لە خوێندا بە شێوەیەك ڕژێنی پەنکریاس لەو کاتەدا ئاگادار دەبێتەوە بۆڕژانی بڕی زیاتری هۆرمۆنی ئینسۆلین کە کاردەکات بۆ دابەزاندنەوەی ئاستی پەیتتی شەکری خوێن بۆ نزیك پەییتەکەی بە ناشتا لە ماوەی کاتژمێری دووەمدا و بە تەواوی ئاستەکەی وەك ئاستی یەکەمجار (ناشتا)ی لێ دێتەوە لە ماوەی کاتژمێری سێهەمدا. بەو شێوەیە ئەنجامی ئەم

شکارییە پەیوەندییەکی بەیانیمان دەداتێ لە نێوان پەیتی شەکر (گلوکۆز)ی خوێن و کاتی وەرگرتنی نموونەکانی خوێنی ئەو کەسەدا.

دەستنیشانکردنی حاڵەتەکانی نەخۆشی شەکرە لەبەر ڕۆشنایی ئەنجامەکانی ئەم شیکارییە:

٭شەکرەی زۆر بەرزتر لە ئاسایی:

لەم حاڵەتەدا لە بنەڕەتدا پەیتی‌ی شەکری خوێن بە ناشتا خۆی لە ئاستێکی بەرزتردایە لە ئاسایی و دوای زیاتر بەرزبوونەوەی ئاستەکەی لە ماوەی کاتژمێری یەکەمی دوای خواردنەوەی شەکراوەکەدا، لە ماوەی کاتژمێری دووەمیشدا هەر بە بەرزی دەمێنێتەوە و ناگەڕێتەوە بۆ ئاستی یەکەمجار (ناشتا) تەنانەت دوای کاتژمێری سێهەمیش، لەم بارەدا لەش توانای بەرگەگرتنی گلوکۆزی زۆر کەمە!

شەکرەی ناوەند:

لەم حاڵەتەشدا پەیتی شەکری خوێن بە ناشتا بەرزترە لە پەیتی ئاسایی بەڵام دوای بەرزبوونەوەی ئاستەکەی لەماوەی کاتژمێری یەکەمی دوای خواردنەوەی شەکراوەکەدا.. لە ماوەی کاتژمێری دووهەم و سێهەمدا ئاستەکەی دادەبەزێتەوە بۆ ئاستی کەمێك بەرزتر لەئاستی پەیتییەکەی بە ناشتا، لەم بارەدا لەش توانای بەرگەرگرتنی گلوکۆزی ناوەندییە.

٭ئاسایی یان وەك ئاسایی:

لەم حاڵەتەدا ئەگەرچی پەیتی شەکر لە خوێندا بە ناشتا کەمێکیش بەرزتربێت لە پەیتی ئاسایی و پێوانەیی بەڵام دوای بەرزبوونەوەی ئەو پەیتە لە ماوەی کاتژمێری یەکەمی دوای خواردنەوەی شەکراوەکەدا ئەوا لە ماوەی کاتژمێری دووەمدا بە تەواوی دادەبەزێتەوە بۆ ئاستی پەیتی شەکر لە خوێنەکەیدا بە ناشتا، لەم بارەدا لەش توانای بەرگەگرتنی بۆ گلوکۆز ئاسایی و وەك پێویستە.

٭دابەزینی پەیتی شەکر (شەکرەی نزم):

لەم حاڵەتەدا هەر لە بنەڕەتدا ئاستی پەیتی شەکر لە خوێندا بە ناشتا نزمترە لە ئاستی ئاسایی و پێوانەیی (کە بریتیە لە 100ml)، هەرچەندە لە ماوەی کاتژمێری یەکەمی دوای خواردنەوەی شەکراوەکەدا ئاستی ئەو پەیتە کەمێك بەرز دەبێتەوە بەڵام لە ماوەی کاتژمێری دووەمدا ئەو ئاستە دادەبەزێتەوە بۆ ئاستی پەیتیەکەی بە ناشتاو تەنانەت نزمتریش، لەم بارەدا لەش توانای بەرگەگرتنی بۆ گلوکۆز زیاترە لە ئاسایی و پێویست بە واتایەکی دی بڕی ئەو گلوکۆزەی کە مرۆڤ لە ڕێگەی خۆراکەوە وەریدەگرێت بەرگەی ڕێژەی زۆری (زۆرتر لە ئاسایی) ئەو ئینسۆلینە ناگرێت کە لەلایەن پەنکریاسەوە دەرژێنرێت.

ئەو سەرچاوانەی سودیان لێوەرگیراوە:

1-Medical kngwledge self –assessment program vIII
American Colleg of phsicians.

2-Clinical Chemistry (principles& procedures)
4th Edition By: Jaseph S.Annino& Roger W.Giese

الكيمياء السريرية العملي تأليف محمد رمزي العمري
دار التقني للطباعة والنشر الطبعة الاولى

پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان

Social Relation

نوسینی: ئازاد جەلال
پسپۆڕی کۆمەڵناسی

یەکێك لە سیفەتەکانی مرۆڤ، بوونی پەیوەندییە لە نێوان (ئەو) و دەوروبەریدا، باشتر وایە ئەم پەیوەندییە بە(پەیوەندی مرۆیی) ناوزەد بکرێت، بەچاوپۆشین لەوەی پەیوەندییەکی پۆزەتیف یان نێگەتیف بێت، هەروەها ئەم جۆرە پەیوەندییە لەگەڵ چەمکی پەیوەندییە مرۆییەکانی دیکەدا جیاوازی بەرچاوی هەیە کە بە پەیوەندی پۆزەتیڤانە ناسراون.

بوونی کۆمەڵگەی مرۆیی پێویستی بە هەبوونی کارلێکی کۆمەلایەتی هەیە، ئیتر ئەگەر لە ناوەندی خوێندن یان کارکردن یاخود لە نێو هۆزو کۆمەڵگە بچوکەکاندا بێت، بەچاوپۆشین لەوەی ژمارەی ئەم کۆمەلانە کەم یاخود زۆر بێت.

ئاساییە ئەگەر ببینین هەندێك تاکی نێو ئەو کۆمەلانە ڕۆڵێکی کارایان هەیە لە کارلێکە کۆمەلایەتییەکاندا، لە کاتێکدا هەندێکی دییان بەوە ڕازییە کە لە پەراوێزدا دابنرێت، بۆیە هەندێکیان دەبینین هەست بەپشوو و دڵنیایی دەکەن و چێژ لە دروستی دەروونی وەردەگرن و هەست بەبوونی خۆیان دەکەن کاتێك لە چوارچێوەی ئەو کۆمەڵەدا خۆیان دەبیننەوە، بەلام ئەوانی دی هەست بەناڕەحەتی و دڵتەنگی و دوودڵی و داڕووخان دەکەن کاتێك مامەڵە لەگەڵ کەسانی دیدا دەکەن، سەرەڕای هەموو ئەوانەی باسمان کرد، وا پێویست دەکات هەموو کەسێك لەچوارچێوەی کۆمەڵێکدا بژی و هەمیشە لە هەوڵی خۆگونجاندا بێت و واز لە هەندێك تایبەتمەندی تاکینەیی بهێنێت بۆئەوەی کاریگەری خراپی هەبێت لە سەر چەمکی کەسێتی خۆی، ئەمەش بۆئەوەی بتوانێت بوونی خۆی بسەلمێنێت لە نێو خێزان، یان ناوەندی خوێندن، یان کۆمەڵگە، یاخود ئەو دەزگاو دامەزراوەی کاری تێدا دەکات.

چەمکی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان:

بابەتی پەیوەندی کۆمەلایەتی پێگەیەکی گرنگی هەیە لە زانستی کۆمەڵناسیدا، بەڵکو زۆرێك لە نوسەرو زاناکان بەبنەمای ئەم زانستەی دادەنێن. دەتوانین پێناسەی پەیوەندی کۆمەلایەتی بکەین بەوەی: (پەیوەندی و

شوێنەواری ئاڵوگۆڕکراوە لە نێوان تاك و کۆمەڵگەدا کە بەهۆی سروشتی کۆبونەوەیان و ئاڵوگۆڕکردنی ئەستیانو، تێکەڵبونیان لەگەڵ یەکدیو کارلێکیان لە کۆمەڵگەدا دروست دەبێت).

ئەم پەیوەندییە بەیەکێك لە گرنگترین پێویستییەکانی ژیان هەژمار دەکرێت. هەر بۆیە هیچ دەستەو دامەزراوەیەك ناتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت هەتا هەوڵی تەواو نەخاتە کار لە ڕێکخستنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیدا.

-پەیوەندی کۆمەڵایەتی نێوان کەسەکان چەند جۆرێکی هەیە لەوانە:.

1-پەیوەندی کۆمەڵایەتی کاتیی: ئەم پەیوەندییە کاتێکی دیاریکراوی هەیە، دەستپێکردنو کۆتایی لەگەڵ ئەو ڕووداوەدایە کە بەدی دەهێنێت. نموونەی ئەم جۆرە پەیوەندییە: سڵاوکردنی کەسانی ڕێبوار لە یەکدی لە ڕێگاوباندا و پەیوەندی نێوان کڕیارو فرۆشیار.

2.پەیوەندی کۆمەڵایەتی درێژ خایەن: بەنموونەی ئەو کارلێکە ئاڵوگۆڕکراوەی ماوەیەکی دیاریکراو دەخایەنێتو کۆمەڵێك پێشهاتی کۆمەڵایەتی چەسپاو بەدوای خۆیدا دەمێنێت. پەیوەندی نێوان ژنو پیاو نموونەی ئەم جۆرەیە.

3.پەیوەندی کۆمەڵایەتی سنوردار: کارلێکی کۆمەڵایەتی نێوان دوو کەس یان زیاترە، ئەم شێوە ساکارە بەیەکەیەك لە یەکەکانی شیکاری سوسیۆلۆجی دادەنرێت. و لەسەر پەیوەندی ئامانجدارو ناسینی پێشوەختی هەڵسوکەوتی کەسی بەرامبەر وەستاوە.

لە چوارچێوەی ئەو پێناسانەی زانایان بۆ پەیوەندییەکانیان کردوە، ئەوە ڕوون دەبێتەوە کە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان شێوەی جیاوازیان هەیە، دەگونجێت ئەو پەیوەندیانە کاتیی بن، یان درێژخایەن یاخود سنوردار بن. جا بەهۆی جیاوازییان لە شێوەدا، لە جۆریشدا جیاوازییان دەبێت.

گرنگترین جۆرەکانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەمانەن:

1.پەیوەندی کۆمەڵایەتی هاوسێیەتی:.

مامۆستای فەرەنسی (دیمون کوریت) پێناسەی هاوسێیەتی بەوە دەکات کە: (نیشتەجێبوونی دانیشتوانە لە نزیك یەکترەوە، ئەم کەسانە زۆر جار هاتوچۆو سەردانو هاوکاری لە نێو خۆیاندا ئەنجام دەدەن.

هاوسێکان بەشداری شادیو خەفەتی یەکترین، بۆیە ئەم پەیوەندییە بەئەرکێکی پیرۆز دادەنرێت، بەتایبەت لای گەلانی مسوڵمان کە لە کاتی دیارنەبوونی یەکێکیاندا ئەوی دی چاودێری ماڵەکەی دەکات. هەرچەندە لەم کاتەی ئێستادا پەیوەندی هاوسێیەتی کەمبوونەوەی پێوەدیارەو ماوەیەکی زۆر یەکتر نابینن بەهۆی سەرقاڵیی بەردەوامو زیادبوونی.

پەیوەندی کۆمەڵایەتی خێزانی:.

مەبەست پێی ئەو پەیوەندییەیە کە لە سەر ڕۆڵی هاوسەرو منداڵەکانیان وەستاوە. و بەسروشتی پەیوەندیو کارلێکی نێوان ئەندامانی خێزانێکیش دەوترێت کە لە یەك خانوودا نیشتەجێ دەبن. وەك پەیوەندی نێوان ژنو پیاو، و نێوان منداڵان خۆیان. خێزانی شارنشین بەوە تایبەتمەندە کە خێزانێکی درێژماوەو باوکسالارییەو پیاوان دەسەڵاتیان بەسەر ئافرەتاندا هەیەو گەورەکانیش بەسەر بچووکەکاندا. بۆیە دەبینین دەسەڵات دابەشکردنێکی هەرەمی هەیەو لە دەستی پیاواندایە. سەرباری ئەمە دەوڵەت کاردەکات بۆ دووبارە وەبەرهێنانەوەی پەیوەندییەکانی تایبەت بەفێرکاریو ئایینو یاسادانانەوە.

ئەوەی تێبینی دەکرێت چەند گۆڕانێکی بنچینەییە لە چینی خێزانە شار نشینەکاندا لە دیاریکردنی ئابووریو ئازادیو سەربەخۆییدا.

لەم چوارچێوەیەدا دەگەینە ئەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە خێزانییەکان سێ کۆمەڵە پەیوەندی دەگرێتەوە:.

أ.پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان ژنو پیاو:.

لە ڕابردوودا باوك سەرپەرشتی خێزانی دەکردو بڕیاری تایبەت بەماڵ لە لایەن ئەوەوە دەردەچوو، بێوچان هەوڵی بەدەستهێنانی پێداویستییە سەرەکییەکانی ژیانی خێزانی دەدات. پەیوەندی ئافرەت بەهاوسەرەکەیەوە پەیوەندییەکی گوێڕایەڵیو ملکەچیکردن بوو، کاری ئافرەت تەنها بریتی بوو لە پەروەردەکردنو چاودێری منداڵەکانی. بەڵام بەهۆی ئەو پێشکەوتنەی ڕوویداوە لە لایەنی پیشەسازیو شارستانیدا ئەم وێنە کۆنە نەماوە. مەودای گۆڕانکارییەکان لە مانەدا خۆی دەبینێتەوە:.

1.یارمەتیدانی هاوسەر بۆ خێزانەکەی لە کاروباری ماڵدا.

2.لە ئەستۆگرتنی لێپرسـراوێتی لـە لایـەن ئافرەتـەوە کاتێك هاوسەرەکەی ئامادە نەبێت لە ماڵدا.

3.ناکۆکی نێوان ژن‌و پیاو.

ب. پەیوەندی نێوان باوان‌و ڕۆڵەکانیان.

مـرۆڤ خۆشەویستی منداڵـەکانی هەمیشـە لـە دڵدایـەو هەمووکات شانازی بەنەوەی زۆرەوە دەکات بەتایبـەت ئەگەر نێرینەبن. جا ئەگەر کەسێك تەنها کچی ببێت، زۆر حەز بە لەدایکبوونی کوڕ دەکات، چونکە پێی وایە کوڕ سەرچاوەی سەربەرزییە، ئەمەش لە زۆرێك لە ناوچەکاندا بەدی‌دەکرێت، شارنشین بن یان گوندشین، لێکچونێك لە نێوان شارو گونددا هەیە کـە حەزکردنـە بەنـەوەی زۆر بەتایبـەت بوونـی کـوڕ پەیوەندی نێـوان ئـەندامانی خێزان پێویستی بەهاوکاری‌و خۆشەویستی هەیە.

ج. پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە نێوان ڕۆڵەکاندا:.

منداڵـی هـەر خـێزانێك هـاوڵاتین‌و لـە جیـهانی گچکـەکاندا ژیـان بەسـەردەبەن، تێیـدا کۆمـەڵێکی جیـاواز ناقیکردنـەوە وەردەگـرن بەهۆی پێکەوەژیانیان لەگەڵ یـەکی‌دا. پسەیوەندی نێـوان خوشك‌و براکان تایبەتمەندە بەگشتگیری‌و ڕاشکاوی، جێی ئاماژەیە، پێگەی نەوەکان لە خێزاندا بەپێی زنجیرەی لەدایکبوونیان جیاوازی دەبێت.

بـەکورتی؛ ژیانی کۆمەڵایەتی کاتێك دروست دەبێت کە کەسەکان لە نێو خۆیاندا کارلێك بکەن‌و کۆمەڵگەی مرۆیـی دروسـت بکـەن بەرهـەمی ئەمـەش کۆمـەڵێك پـەیوەندی کۆمەڵایـەتی‌و کارلێکـە کـە بەتـەوەری سـەرەکی ژیـانی مرۆڤایەتی دادەنرێت.

پەیوەندی‌و کارلێکە کۆمەڵایەتییەکان

یەکێك لە سیفەتەکانی مرۆڤ، بوونی پەیوەندییە لە نێوان ئەوو دەوروبەریدا، باشتر وایە ئەم پەیوەندییە بەپـەیوەندی مرۆیی ناوزەد بکرێت؛ بەچاوپۆشـین لـەوەی پەیوەندییـەکی پۆزەتیڤ یان نێگەتیڤ بێت. ئەم جۆرە پەیوەندییـە لەگـەڵ چەمکی پەیوەندییە مرۆییـەکانی دیکەدا جیاوازی بەرچاوی هەیە کە بەپەیوەندی پۆزەتیڤانە ناسراون.

دەبینین پەیوەندییەو جۆراوجۆرەکان لە گونددا کەمترە لە چاو شاردا. هەروەها چوارچێـوەی ڕێکخسـتنی کارلێکـەکان تێیدا کەمترە، لـە کـاتێکدا لـە شـاردا بـەفراوانی دەبیـنرێت. گوندەکـان ناسـراون بەگـەیاندنی سـەرەتایی‌و پـەیوەندی بـەردەوام، بـەڵام مـاوەی کـارلێك ڕێژەیـەکی کـەمی هەیـە لـە شاردا.

کـارلێکی کۆمەڵایـەتی وێنـەو شـێوازی جیـای هەیـە؛ دەگونجێت بەڕێگـەی ڕاستەوخۆ یـان ناڕاسـتەوخۆ بێـت، لـە نێوان چەند کەسێکی سنوردار یاخود کەسانێکی زۆردا. و دەگونجێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی ئاماژەو زمان‌و نوماوە بێت لە شوێنی کار، یـان مـاڵ یـان لـە نێـوان ئـەو کەسـانەدا کـە پـەیوەندی خزمایـەتی‌و هاوسـێیەتییان هەیـە. کـارلێکی کۆمەڵایەتی شێوازی جیای هەیە کـە لـە هاوکـاریکردن‌و خۆگونجـاندن‌و کێبڕکـێ‌و ململانـێ‌و تورەبونـدا خـۆی دەنوێنێت. کاتێکیش ئـەم جۆرە کارلێکانـە جێگـیر دەبـن‌و شـێوەیەکی ڕێـك وەردەگـرن دەگۆڕێـن بـۆ پـەیوەندی کۆمەڵایـەتی، وەك: پـەیوەندی باوکایەتی‌و برایەتی‌و هاوڕێیەتی‌و سەرکردەیی‌و ملکەچی‌و دەستبەسەراگرتن.

زاناکـان وا ڕاهـاتون جیـاوازی بخەنـە نێـوان پەیوەندییـە (کـاتیی)و پەیوەندییـە (بەردەوامـەکان) لـە بـارەی پلـەی چەسـپاوی‌و ڕێکـی‌و جێگیرییانـەوە. زاراوەی (کـردەوە کۆمەڵایەتییەکان)، بۆ یەکەمیان‌و (پەیوەندی کۆمەڵایەتی) بۆ دووەمیـان بـەکاردێنن. ئەمـەش مانـای وایـە کـردەوە کۆمەڵایەتییـەکان؛ پـەیوەندی کۆمەڵایـەتین‌و لـە سـەرەتای دروستبوندان. جا ئەگەر جێگیربوون‌و دەرکەوتن‌و شێوەیەکی دیاریکراوی وەرگـرت دەگۆڕێـت بۆ پـەیوەندی کۆمەڵایـەتی. بەمەش جیاوازی لە نێوان کردەوەو پـەیوەندی کۆمەڵایـەتیدا تەنیا جیاوازی‌یە لە پلەدا نەك لە جۆردا.

تایبەتمەندییەکانی کارلێکی کۆمەڵایەتی..

1.کارلێکی کۆمەڵایەتی بەهۆکاری پەیوەندیو لێکگەیشتنی نێوان تاکەکانی کۆمەڵ هەژماردەکرێت، ناگونجێت ئەو کەسانە بیروبۆچوون لە نێوان خۆیاندا ئاڵوگۆڕ بکەن بێئەوەی کارلێکێکی کۆمەلایەتی لە نێوانیاندا هەبێت.

2.هەموو کردەوەیەك کاردانەوەیەکی بۆ دەبێت کە دەبێتە هۆی ڕوودانی کارلێکی کۆمەڵایەتی لە نێوان کەسەکاندا.

3.کاتێك یەکێك لەو کۆمەڵەدا بەهەڵسوکەوتو توانستێکی دیاریکراو هەڵدەستێت، ئەوا چاوەڕێی وەڵامدانەوەیەکی دیاریکراو دەکات لە لایەن کەسانی دیکەی کۆمەڵەکەوە؛ پۆزەتیڤانە بێت یاخود نێگەتیڤ.

4.کارلێك لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی پێشەنگایەتیو تواناو لێهاتوویی کەسەکان.

5.کارلێك لە نێوان چەند کۆمەڵێکدا قەبارەیەکی گەورەتری هەیە لە چاو کارلێکی نێوان ئەندامانی کۆمەڵێك بەتەنها.

6.هەروەها یەکێکی دی لە تایبەتمەندی ئەم کارلێکە؛ جیاوازییە لە نێوان کەسانی کارلێك کردوودا کە دەبێتە هۆی نزیکبوونەوەی هێز لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵەکەدا.

لێکۆڵینەوە شیکارییەکان ئاماژە دەدەن بەوەی ژیانی کۆمەڵایەتی لە کردەیەکی کۆمەڵایەتی کەسێکی دیاریکراوەوە دەستپێدەکاتو بەدوایدا کاردانەوەی کەسێکی دی ڕوودەدات.

بەکاریگەریی ئاڵوگۆڕکراوی نێوان دوو کەس یان نێوان کردەوەو کاردانەوەدا دەوترێت: کارلێك. بۆیە دەبێت جیاوازی بکەین لە نێوان کردەی کۆمەڵایەتیو کردەی ناکۆمەڵایەتیدا. کردەی کۆمەڵایەتی بەپێی پێناسەی (ماکس فیبر) بریتییە لە: (ئەو هەڵسوکەوتە مرۆییەیە کە مانایەکی تایبەتی هەڵدەگرێتو خاوەنەکەی پەنای بۆ دەبات دوای ئەوەی بیر لە کاردانەوەیەکی چاوەڕوانکراو دەکات لەو کەسانەوە کە ئاراستەیان دەکات).

ئەو مانایەی کەسەکە بیری لێدەکاتەوەو مەبەستیەتی وا دەکات ئەو کردەوەیەی پێی هەڵدەستێت کۆمەڵایەتی بێت. بۆ نمونە بەر یەککەوتنی بێ مەبەستی نێوان دوکەسی پاسکیل سوار خۆی لە خۆیدا کردەوەیەکی سروشتییە نەك کۆمەڵایەتی، بەڵام هەوڵی هەر یەکێکیان بۆ بواردنی حاڵەتەکەو ئەو زمانەی بەکاری دەهێنن گوزارشت لە کردەیەکی کۆمەڵایەتی ڕاستەقینە دەکات.

کارلێکی کۆمەڵایەتی لە سەر بنەمای کۆمەڵێك پێوانەو ستاوەو کۆنترۆڵ دەکرێت، بەهۆی بوونی یاسایەکی دیاریکراوی پێشبینی کۆمەڵایەتی لە چوارچێوەی بەڕێوەبەرایەتیو هەڵبەندی بەتواناي نێو کۆمەڵگەدا. کارلێکی کۆمەڵایەتی کۆمەڵو کۆمەڵگای مرۆیی پێکدەهێنێت.

بەهۆی ئەوەی کارلێکی کۆمەڵایەتی هۆکاری پەیوەندی نێوان تاكو کۆمەڵە بۆیە بێگومان کۆمەڵێك پێشهاتی کۆمەڵایەتی بەرهەم دەهێنێت کە پەیوەستە بەهەڵوێستی دیاریکراوەوە.

پەیوەندیو پێشبینیە کۆمەڵایەتییەکان

پەیوەندی کۆمەڵایەتی سەر بۆ دەرکەوتنی کۆمەڵێك پێشهاتی کۆمەڵایەتی دولایەنە دەکێشێت، بۆ نموونە پیاو چاوەڕێی ئەوە لە خێزانەکەی دەکات لە قورسایی سەرشانیدا یارمەتی بداتو لەکاروباری خێزانە بچوکەکەیاندا هاوکاری بکات بۆئەوەی ژیانێکی بەردەوامو بەختەوەر بەدەبێنن؛ بەهەمان شێوە ئافرەت پێشبینی دەکات هاوسەرەکەی دڵسۆز بێت بۆی و لێپرسراوێتی بەخێوکردنی خۆیو منداڵەکانی جێبەجێبکات، و پارێزگاریو چاودێری خێزانەکەیان بکەن کە پێکەوە بنیاتیان ناوە. هەروەها فرۆشیار پێشبینی وەرگرتنی شمەکی فرۆشراو دەکات لە کڕیار، کڕیاریش چاوەڕوانی ئەوەیە فرۆشیار چاوبەستی لێنەکاتو زیادەڕەوی نەکات لە نرخی ئەو شتەی لێی کڕیوە..

گومانی تێدا نییە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان کەوتونەتە ژێر کاریگەری ئەو پێشکەوتنە بەرچاوانەی لە کۆمەڵگاکاندا ڕوویان داوە؛ بەهۆی بەرەوپێشچوونە یەکلەدوایەکەکانی کە مرۆڤایەتییان گەیاندووەتە شۆڕشی پیشەسازی.

ئەمڕۆ مرۆڤایەتی لە شۆڕشێکی نوێدا دەبینین، شۆڕشی زانیارییەکان، کە پێدەچێت شوێنەواری ئەم زۆر لە هی شۆڕشی پیشەسازی گەورەتر بێت. ئەو پێشکەوتنە زانستییە گەورەیەی ئەمڕۆ لە بواری کارو تەکنۆلۆجیادا مەترسی گەلێك گۆڕانکاری پیشەیی لە هەردوو بواری مادیو مەعنەویدا لە پشتەوەیە.

بەهەمان شێوە کاریگەری سیستەمەکان لە سەریەکدی چەندین گۆڕانکاریی لە لایەنەکانی خێزانداریی و خزمایەتی و پەیوەندی و بەهاو خوونەریتەکان هێناوەتەکایەوە.

شۆڕشی پیشەسازی، پلە بەپلە خێزانی لە وڵاتە ڕۆژئاواییەکاندا بەرەو لەناوچوون برد، وەك بۆمبێك هاتە ناو خێزان و کۆمەڵگای جیهانی سێیەم و جیهانی وڵاتە گەشەسەندووەکانەوە. پەیوەندییە خێزانییەکان لەگەڵ یەکدیدا گۆڕانکاری بەسەردا هات، هەرچەندە پێشتر ئەم پەیوەندییانە بەهێزبوون و بنەماڵە گەورەکان و پەیوەندی هاوسێیەتی و خۆپاڵدانە کۆمەڵێك بەتەنها، کۆنترۆڵیان دەکرد؛ بەجۆرێك گەر کەسێکی کۆمەڵێکی بێگانە دەستدرێژی بکردایەتە سەر تاکێکی کۆمەڵەکەیان، ئەوا هەموویان پێکەوەو بێ وەستان یارمەتییان دەدا. هەروەها ئەو کۆمەڵە بەشدارییان دەکرد لە پرۆسەی هاوسەرگیری ئەندامەکانیانداو، گەر کەسێکیش تیایاندا گرفتی ماڵیی هەبوایە هاوکارییان دەکرد.

هۆگربوون و خۆشەویستی لە نێوان هاوسەرەکاندا لە برەودا دەبێت، گەر ڕاشکاوی لە ڕۆڵی گشت ئەندامانی خێزاندا بوونی هەبێت و هەریەکێکیان بتوانێت لە سەر پێشبینییەکانی ئەوی دی ڕێکبکەوێت. بەڵام کاتێك ناکۆکی خێزانی سەرهەڵدەدات کە ڕوبینای ئەو دوو هاوسەرە دژیەیەك بێت لە بارەی گرنگی ڕۆڵی خێزانیانەوە. یان بەهۆی ڕوودانی گۆڕانکاریی لە ڕۆڵی هەریەکێکیاندا بەهۆی باروودۆخێکی کتوپڕ یان هەر هۆیەکی دیکەوە، وەك سەرقاڵی ئافرەت بەکاری دەرەوە، یان لە دایکبوونی کۆرپەی نوێ، یاخود ناساغ بونی یەکێکیان.

بەهەمان شێوە گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتی و ئابووری و ڕامیارییەکان، بوونەتە هۆی لاوازکردنی ئەم پەیوەندییانە. بۆیە کاتێك بمانەوێت باری کەسێك دەستنیشان بکەین لە کۆمەڵدا، ئەوا هەڵوێستی تێکەتیڤی ئەو کەسە دیاریدەکەین دەربارەی دورخستنەوەی لە لایەنی دەسەڵات و پێشەنگییەوە.

ژیانی خێزان لە ناوچە شارنشینەکاندا نیمچەدابڕانێکی لەگەڵ خێزانەکانی دیدا بەسەرهاتووە. ئەمە گرانتر دەبێت کاتێك خێزانەکان هاوسێیی یەکتربن و کەسیان ئەوی دی نەناسێت.

سەرەڕای ئەمانە، پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بۆ هەمیشە بەجێگیری و پێویستی دەمێننەوە بۆ ژیانی کەسەکان. چونکە مرۆڤ سروشتێکی کۆمەڵایەتی هەیەو ناتوانێت هیچ کات بێبوونی پەیوەندی لەگەڵ کەسانی دیدا بژی. و کۆبوونەوەو پێکەوە ژیان ڕێبازی ژیانن.

ئەگەر پەیوەندییە خێزانی و خزمایەتییەکان لە کۆمەڵگەیەکەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازی هەبێت، ئەوا هەر لەو کۆمەڵگەیەدا لە ژینگەیەکی کۆمەڵایەتییەوە بۆ یەکێکی دی جیاوازی دەبێت، هەروەها لە کۆمەڵێکەوە بۆ کۆمەڵێکی دی جیاوازە، بەپێی قەبارەی کۆمەڵەکەو پلەی شارێتی و ئەو بنەما ئابوورییەی تێیدا زاڵە.

پێشهاتە کۆمەڵایەتییەکان بەرهەمێکی سروشتی و حەتمی ئەو پەیوەندییانەن کە تاکەکان پێکەوە دەبەستێتەوە، و لە کۆتایدا دەبێتە هۆی دروستکردنی تۆڕێکی دەوڵەمەند لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

تۆڕی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان

تۆڕی پەیوەندییەکان مانای کۆمەڵێك پەیوەندی کۆمەڵایەتی پێویست دەگەیەنێت کە بەهۆی بەیەکگەیشتن و پەیوەندی نێوان کەسەکان و بیروبۆچوون و شتەکان بەرهەم دێت. تاکەکان لەم تۆڕەدا ڕۆڵێکی کۆمەڵایەتی گەورە دەبینن کە ئامانجی گشتی و ڕۆڵی سەربەخۆو ڕۆشنبیری لاوەکی دەبێت. گەشەکردنی ئەم تۆڕە پەیوەستە بە هاوشانیی لەگەڵ ئایینی ئیسلامدا، بەهۆی ئەوەی هۆکارێکە لە هۆکارەکانی پەیوەندی و پەیوەست بوون لە نێوان تاك و کۆمەڵگاکاندا.

پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بەپێی بۆچوونی (مالك بن نبي)، ئەم تۆڕە دروست دەکەن بۆیە ئەم تۆڕە تەنها شوێنەوارێکەو لە زیادەکردنی کەسان و بۆچوون و شتەکان بۆ کۆمەڵگەیەکی دیاریکراو وەبەرهاتووە. ئەوەی تێبینی دەکرێت ئەوەیە کەسانی ناو ئەم تۆڕە هەمیشە کۆڕایی دەدەن بەسەر ئەو پێوانانەی بەیەکەوە لە سەری ڕێککەوتون. و فشارێکی نارەسمی لە سەر یەکدی دادەنێن بۆ ئەوەی ملکەچی یاسا و پێوانەکان بکەن.

کاتێك کەسەکان لە نێو خۆیاندا کارلێك ئەکەن پەیوەندییان پێکەوە کەم دەبێتەوەو تۆڕی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانیان لاواز دەبێت، و پێوانە کۆمەڵایەتییەکان دەگۆڕێن. و پەیوەستییە کۆمەڵایەتییەکان و ئاڵوگۆڕکردنی هاوکارییەکان پەرت دەبن و بەردەوامییان کەم دەبێتەوە.

زۆرێك لە زانایانی کۆمەڵناسی هەوڵیانداوە شیکاری پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان بکەن لە بارەی سروشت و هۆکاری گەشەکردنی و جۆرو ئاراستەو پلەی بەهێزی و دووبارەبوونەوەیدا.

هونەری مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەدا

ئەحمەد ئەبوزەید
و: گۆنا نەسرەدین

لەوانەیە ژینگە بەشێك بێت لە ڕابووردوو بەڵام، بە دڵنیایی بوونی هۆشیاری سەبارەت بە هونەری مامەڵەکردن لەگەڵیدا بەشێکە لە ئاینده.

ئەوەی لەسەر ئەتەوە یەکگرتووەکان تێبینی دەکرێت بڕیارەکانی بە دەگمەن ڕێگەی جێبەجێکردنی دروست دەدۆزێتەوە، ئەمەش بەشێوەیەکی تایبەتی لەسەر ئەو بڕیار و ڕێکەوتنامانە جێبەجێ دەبێت کە لەساڵی ڕابووردوودا سەبارەت بەو مەترسیانەی هەڕەشە لە ژینگە دەکەن، مۆرکراون، هەروەها گرتنەبەری ڕێ و شوێنی بەپەلە بۆ بنەبڕکردنی ئەو مەترسییانەی لە کۆتاییدا لەسەر ڕووی ئەم هەسارەیە بۆ سەر مرۆڤ مایەی هەڕەشەن. چونکە هەرچەندە دەوڵەت و ستافە نێودەوڵەتییەکان درکییان بە ئاستی خەتەرناکی بارەکە کردووە و لەگەڵ ئەو سووربوونە زۆرەی ئەم دەوڵەتانە لە ڕێگەی نوێنەرەکانیانەوە لە کۆنگرەکاندا دەریدەبڕن، ئەم سووربوون و درکپێکردنە تاکو ئێستا نەبوونەتە هۆی دانانی یان سەرهەڵدانی پلان و پڕۆژەی پراکتیکی کە بە ڕاستی سەرچاوەکانی مەترسییەکە بنەبڕبکەن و ئەو هەنگاوانەی کە پێویستە پێوەی پابەند بین دیاریبکەن، ئەمانەش لە پێناوی پاراستنی ژینگەو ڕزگارکردنی لەو تێکچوونانەی ئێستا بە دەستییەوە دەناڵێنێت. لەوانەیە ئەو کەموکوڕی و پشتگوێ خستانەی ئەو دەوڵەتانە بەهۆی فرە لقی گیروگرفتەکانی ژینگەو زۆری و جۆراو جۆرییانەوە بێت بەشێوەیەك مامەڵەکردن بەیەك جار و چارەسەرکردنیان بە کارایی کارێکی ئەستەم بێت، لەلایەکی دیکەوە ئەم کۆنگرە نێودەوڵەتی و هەرێمییە زۆرانەی سەبارەت بە ژینگە دەبەسترێت زۆربەی کات بانگێشتکردن و بەستنیان دوور لەیەك و بەبێ بوونی هەماهەنگی یان سوود وەرگرتن لە هەوڵەکانی پێشوو بەدواداچوونی و پشتبەستن بە ئەنجامە دەستکەوتووەکان کەپێشتر بەدیهێنراون، بەڕێوەدەچن جگە لە چەند بارێکی جیاکراوە نەبێت، ئەمانە گشتی هاندان دەبەن بۆ بانگەشەکردن بۆ پێداویستی بوونی ڕێکخراوێکی جیهانی گەورە کە بایەخ بە کاروبارەکانی ژینگە

بدات و لە دەسەڵاتیدا بێت لە پێناوی زامنکردنی بە دیهێنانی ئامانجە خواستراوەکانی کۆنگرە و دانیشتنەکان دا ئەم هەوڵانە ڕێکبخات و لە یەکیان نزیک بکاتەوە لەوانەیە بەرنامەی ستافی نەتەوەکان بۆ گەشەکردن لە توانیدا بێت ئەم ئەرکە گرنگ و پڕ مەترسییە بگرێتە ئەستۆ، کە شارەزایان و بایەخدەران بە بارودۆخی ژینگەی تێکچووی ئێستاو و کاریگەرییەکانی بۆسەر ئایندەی کۆمەڵی مرۆیی سەرقاڵ کردووە، هەرچەندە تواناکانی ئەم بەرنامەیە لە کاتی ئێستادا لاوازن.

بەستنی چەندەها کۆنگرە بۆ تەنها یەك بابەت

بەشێوەیەکی گشتی ئەم کۆنگرانە ئامانجیان بە دیهێنانی گونجاندنێکە لە نێوان گەشەکردنیبەردەوام و گەشەی ئابوری لەلایەك، لەگەڵ پاراستنی ژینگە لەلایەکی دیکەوە، بە تایبەتی پاراستنی سەرچاوە سروشتیەکان لە جیهانێکدا کە ژمارەی دانیشتوانەکە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێنەر لە زیادبوندایە بە سروشتی حاڵ زیادبوونی داواکردنی خواردن و ئاوو شوێنی نیشتەجێبون خزمەتگوزارییە دروستیەکان و وزە و ئاسایشی ئابوری و هەرشتێك کە پەیوەندی متمانە پێکراوی بە ژینگەوە هەبێت، لەگەڵدا دەبێت. ئەمانە بەشێوەیەکی تایبەتی بەسەر ئەو کۆنگرانەدا جێبەجێ دەبن کە لە ماوەی سی ساڵی ڕابووردوودا لەلایەن ستافی نەتەوەکانەوە بە ستراون هەر لە کۆنگرەی ستوکهوڵم ساڵی 1972ەوە بۆ کۆنگرەی (لوتکەی زەوی) ساڵی (1992) لە ڕیودی جانیرۆ بۆ کۆنگرەی جوهانسبرگ ساڵی 2002 پاشان دواییان کۆنگرەی میلانۆ بوو لە سەرەتای دیسەمبەری ساڵی ڕابووردوو 2003.

دەشێت جیاوازی لە وردەکاری ئەو بابەتانەدا کە لەم کۆنگرانەدا چارەسەر کراون، هەبێت بەڵام گشتییان لە کۆتاییدا بە دەوری تەنها خاڵێکدا دەسوڕێنەوە ئەویش دیاریکردنی ئەو مەترسییانەیە کە هەڕەشە لە ژینگە دەکەن لە جیهاندا و چۆن درك بەم مەترسیانە و پارێزگاری لە کۆڵەکەکانی ژینگە لە پێناوی بەرژەوەندی نەوەکانی داهاتوو بکرێت. لەوانەیە کرنگرەکەی جوهانسبرگ ساڵی 2002 گرنگترین کۆنگرە نێو دەوڵەتییەکان بێت هەرچەندە جیاوازی سەبارەت بەم خاڵە هەیە واتا ڕای جیاواز هەیە). بەڵام ئەم کۆنگرەیە بەوە جیادەکرێتەوە نزیکەی 65 هەزار بەشدار بوو ئامادەبوون تێیدا کە نوێنەرایەتی 185 دەوڵەتییان کردووە، هەروەها زیاتر لە سەد سەرۆکی حکومەت و سەرەڕای نوێنەری ژمارەیەك کۆمپانیای گەورە لە جیهاندا بەشدار بوون، ئەو کۆمپانیایانەی تۆمەتبار دەکرێن بە پیسکردنی ژینگە بە هۆی ئەو پاشماوە و خاشاکانەی فڕێی دەدەن، هەروەها ئەو مادەو گازانەی لێیانەوە دەردەچن و گیروگرفتی پەنگخواردنەوەی گەرمی زیاد دەکەن، کە بەو فاکتەرە سەرەکییانە دادەنرێت هەڕەشە لە فرسەتی بەردەوام بوونی ژیان لەسەر زەوی لە ئایندەدا، دەکەن. بەستنی کۆنگرەکەی جوهانسبرگ هاوکات بوو لەگەڵ ئەو بارە ناهەموارە برسێتییەی بەسەر باشوری ئەفریقادا بەهۆی گۆڕانی ئاوو هەواو کەم بارانییەوە هات. لەبەرئەوە پرسیاری گرنگ کە مێشکی هەمووان سەرقاڵ دەکات ئەوەیە: دەتوانرێت چی بکرێت بۆ کەمکردنەوەی نەهامەتییەکانی مرۆڤ لە ئایندەی نزیك و دوردا وەك یەك؟

لە کاتی بەستی کۆنگرەکاندا خۆپیشاندانی سیاسی سازکرابوو کە گوزارشتیان لە ناڕەزایی دەوڵەتە هەژارەکان و هەندێك ڕێکخراوی ناحکومی دژی دەوڵەتە پیشەسازییە دەوڵەمەندەکان دەکرد ئەوانەی بە تێکچوونی ژینگە بەرپرسن لە ڕێگەی بەکارهێنان و بەکاربردنی سەرچاوە سروشتییەکان لە جیهانی سێیەمدا لە کاتی دایگرکردندا یان لە ڕێگەی پیسکردنی ژینگەوە بەهۆی گازەکان و خاشاك و مادە کەڵەکەبووەکانی لە کارگەکانەوە یاخود تەنانەت ئەوانەی لە ئامێرەکانی ماڵەوە وەك ئامێرەکانی ساردکردنەوە و گەرمکردنەوە و بەفرگرەوە، دەردەچن. گروپەکانی (هاوڕێیانی ژینگە) ئەم ناڕەزاییانەیان بە تۆمەتبارکردنێکی

ئاشکرای سەرۆکی دەوڵەتە دەوڵەمەندەکان دانا کە بەسەر زارەکـــــی و بـــــۆ ڕاگەیاندنـــــەکان بانگەشـــــەی پێویستیجێبەجێکردنی سیاسەتی گەشـەی بـەردەوام بـۆ بەرزکردنەوەی ئاستی گەلە هەژارەکان و پاراستنی ژینگـە دەکەن، بەڵام لە ژێرەوە و بە نهێنی گرێبەستنی بازرگانی زۆر لەسـەر حسـابی ئـەو کۆمەڵگـە هەژارانـە لـەنێوان خۆیاندا مۆردەکەن. لە ڕاستیدا دەوڵەتە پیشەسازییە گەورەکان کە سەرچاوەی یەکەم و گەورەن بۆ زیان پێگەیاندنی ژینگە، هەر خۆیانن بەرامبەر جێبەجێکردنی بڕیارە نێودەوڵەتییەکان کە ئامانجی ڕزگارکردنی ژینگە و پاراستنیەتی لە وێرانبوون نارەزایی دەردەبڕن ئەمانەش زۆر بە ڕوون و ئاشکرایی لە کۆنگرەکەی میلانۆ 2003 سەبارەت بە گۆڕانکارییەکانی ئاووهەوا بوونی بەڵگەی تەواو بەرامبەر بە بەرپرسیارێتی مرۆڤ لەبەربوونەوەی پلەی گەرمی لەسەر هەسارەی زەوی بەشێوەیەک کە هەڕەشە لە ژیانی ژمارەیەکی زۆر لە شێوەکانی ژیان دەکات بەڵکو قڕبوونی هەندێك لە جۆرە زیندووەکان ئەگەر ڕێوشێونی بەپەلە نەگیرێتەبەر دەکەن، لەوانەیە ئەمریکا زیاد لە هەموویان زیاتر بەرپرس بێت بەرامبەر ئەم بارە ناهەموارانەی بەسەر ژینگەدا هاتوون، هەروەك ڕۆژنامەی گاردیانی بەریتانی لە ڕۆژی 4 دیسەمبەری ساڵی 2002دا دەڵێت زۆر کەش ئیدارەکەی سەرۆك بۆش بە بەرپرس دەزانن لە دانانی کۆسپ لەبەردەم بایەخدانی زیاتر بە ژینگە، هەروەها خۆیشی بە گەورەترین دژی هەوڵە نێو دەوڵەتییەکان بۆ ڕزگارکردنی ژینگەو گەکەشەکردنی دادەنرێت هەروەك لە ڕەتکردنەوەی باوەڕهێنانی بە ڕێکەوتنامەکەی کیوتو ساڵی 1997 ئاشکرا بوو. هەروەها ئەم ڕێکەوتننامەیە جەختی لەسەر پێویستی کارکردنم بۆ ڕێگەگرتن لە دەرچوونی گازە شاراوەکان دەکرد، بەشێوەیەك ساڵی 2012 بەبڕی 8٪ دابەزێت بە بەراوردکردنی لەگەڵ ساڵی 1990دا، ئەمریکا ئەوەی ڕەتکردەوە باوەڕ بەم ڕێکەوتنامەیە بهێنێت چونکە ئەم جۆرە ڕێ و شوێنانە زیانی بە ئابووری نەتەوەیی ئەمریکا دەگەیاند و سەرەڕای ئەوەی تاکو ئێستا بەڕای ئەمریکا مرۆڤ بە تەواوەتی بەرپرس نییە لە گۆڕانەکانی ئاووهەوا پێی وایە ئەم کارە پێویستی بە توێژینەوەی زیاتر هەیە. هەڵوێستی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا بەو شێوە نێگەتیڤە لە ڕێگرە سەرەکییەکان بوو کە ڕوو بەڕووی کرنگرەکەی میلانۆ بۆوەو و بارەکە بەرەو خراپتر چوو کاتێك ڕوسیاش هەڵوێستی ڕەتکراوەی خۆی لەبەر هەمان هۆکارەکان ئاشکراکرد.

یاسا ناوخۆییەکان پێویستییەکان پڕناکەنەوە

گیروگرفتی پاراستنی ژینگە بە گەورەترین و گرنگترین ئەو ململانێیانە دادەنرێت کە ڕووبەڕوی کرۆمەڵگەی مرۆیی دەبێتەوە و پێویستی بە دەرکردنی بڕیار و گرتنبەری ڕێوشێ‌نی یەکلاییکەرەوە هەیە کە زامنی مانەوەی کۆڵەکە پۆزەتیڤەکانی ژینگە کات و یارمەتی مانەوەی ژیان بە هەموو شێوە جیاوازەکانییەوە بدات هەندێك دەوڵەت لە دوای کۆنگرەکەی ستوکهۆڵم ژمارەیەك یاسای تایبەتییان دەرکرد بۆ پاراستنی سەلامەتی ژینگە لەناو سنورە نیشتمانییەکەی خۆیاندا ئاگادارکردنی دەوڵەتانی دیکە لە زیان پێگەیاندنی ئەو ژینگە سنوردارە و داواکردنی قەرەبۆ لەکاتێکدا ئەگەر دەستدرێژی بۆ ژینگەی ئەو سنورانە کرا. بەڵام تاکو ئێستا کارەکە پێویستی بە دەرکردنی یاسای توندو ئاشکرا لەسەر ئاستی هەموو جیهان هەیە، بە شێوەیەك لەسەر هەمووان پێویست بێت پەیڕەوی بکەن و لەسەر هەموو دەوڵەتێك بە وردی و بەبێ جیاکاری جێبەکێ بکرێت. ئەمەش لە کاتی ئێستادا بەهۆی هەژموونی سیاسی و ئابوری و سەربازی هەندێك دەوڵەتەوە لەوانەیە کارێکی ئەستەم بێت چونکە سەربازی هەندێك دەوڵەتەوە لەوانەیە کارێکی ئەستەم بێت چونکە ئەو دەوڵەتانە هێندە هێزیان هەیە ڕووبەڕووی هەر یاساو بڕیارێکی نێودەوڵەتی ببنەوە.

هەرچەندە باوەڕبەوە بهێنین گۆڕانکارییەکانی ئاووهەوا و ڕوداوە سروشتیەکان کە کاریگەرییە وێرانکارییەکانی هەموو سنورە جوگرافی و سیاسیەکان دەبەزێنێت و تواناکانی مرۆڤ لە کۆنگرنترۆڵکردنیان شکست دەهێنێت بەڵام لایەکی گەورەی -لەوانەیە گەورەترین بێت- گیروگرفتەکانی ژینگە دەستکردی مرۆڤ خۆیەتی کە بەو پەڕی کەمتەرخەمییەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکات هەرچەندە درك بەو هەموو زیانانە کە بەسەر ژینگەدا دێت دەکات و خۆیشی چەندە بەهۆی کاریگەری ئەو زیانانەوە ئازار دەچێژێت. ئەمەش لە کۆمەڵگاکانی جیهانی سێیەمدا لەوانەیە ئاشکراتر دەربکەوێت کە ئەوەی ناودەبرێت بە پەروەردەی ژینگەیی و پشت دەبەستێت بە هۆشیاری تەواو بەرامبەر پرنسیپە دروستەکانی ژینگە دور لە ئاکارەکانی پیسبوونی ژینگە بە

هەموو شێوە جیاوازەکانییەوە و دڕکپێکردن و ڕێزنان لە ژینگە و پاراستنی، لەلایان بوونی نییە. لەگەڵ ئەوەشدا ئەمانە نابنە هۆکار بۆ لێبووردن و بەخشینی دەوڵەتە پیشەسازییە پێشکەوتووەکان لەبەر پرسیارێتی زیان پێگەیاندنی ژینگە لە چوارچێوەیەکی بەرفراواندا، هەروەها مەیدانەکانی بێتاوان ناکات لە تۆمەتی کەم و کوڕی دابینکردنی یارمەتی پێویست و بەشی پێویست بۆ دەوڵەتە تازە گەشەکردووەکان لە پێناوی بنەبڕکردنی گیروگرفتەکانی

کە ڕووبەڕووی ژینگە دەبێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا کە هەندێك گیروگرفتی وەك نەخۆشی و پەتای پیس کە سەرچاوەکەی بەهۆی بارودۆخی ژینگەی نادروستەوە سەرهەڵدەدەن و لە کۆمەڵگە هەژارەکاندا بلاودەبنەوە، لەوانەیە بۆ دەوڵەتە پێشکەوتووەکان خۆیان بگوازرێتەوە. لە کۆنگرەی ریودی جانیرو 1992 دا بۆ نمونە، بایەخێکی زۆر بە مەسەلەی هەمە جۆری زیندەگی درا، داوا لە دەوڵەتە پێشکەوتووەکان کرا یارمەتییە ئابورییەکان بۆ دەوڵەتانی کەمتر پێشکەوتوو هەژار دوو هێندە بکەن ئەویش لە ڕێگەی جێبەجێکردن و پێشخستنی پڕۆژەکانی گەشە پێکردنی بەردەوام کە گیروگرفتی پاراستنی ژینگە بە بەردی بناغەی ئەم جۆرە پڕۆژانە دادەنرێت، بەڵام لە دوای 10 ساڵ تێپەڕبوون بەسەر ئەم کۆنگرەیەدا– واتا ساڵی 2002 دەرکەوت دەوڵەتە پێشکەوتووەکان یارمەتیەکانیان بۆ جیهانی سێهەم کەمکردۆتەوە و بەڵکو لایەکی گەورەی بەر پرسیارێتی پیسبوونی ژینگەیان خستۆتە ئەستۆی ئەو دەوڵەتانە، ئەوەیان لە یاد چووە پیشەسازی و تەکنۆلۆژیاکەیان چ زیانێکی گەورەی بە ژینگە گەیاندووە. جینیفەر مۆرگان بەڕێوەبەری هەڵمەتی گۆڕانی ژینگەیی لە دامەزراوەی World Wildlife ئەمریکی دەڵێت ئەوەی زیاتر مایەی نیگەرانییە لە کاتێکدا زۆربەی حکومەتەکان ئامادەباشی خۆیان دەربڕیوە بەرامبەر ئەو ڕۆڵە دروست و ڕاستانەی لێیان داواکراوە سەبارەت بە پاراستنی ژینگە، وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمەریکا و هەندێك دەوڵەتی دیکە پەنا دەبەنە بەر ڕێکەوتنامەی دیکە کە هیچ سودێك نابەخشن و هیچ سازشێکی ڕاستەقینەی ئەوانی پێویست نییە، هەروەها لەکاتێکدا تەنها وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا خۆی بەرپرسە لە دەرکردنی 25٪ی گازە شارلوەکان بە زیانەکان کە دەبنە هۆی دیاردەی پەنگخواردنەوەی گەرمی، کەچی داوا لە دەوڵەتە تازە گەشە کردووەکان دەکەن بڕی دەرچووی ئەو گازانە کەمبکەنەوە کە لە پیشەسازییەکانەوە دەردەچن، بەمەش ئەو باوەڕە ساکارە لە یاد دەکەن کە ناتوانرێت هیچ چارەسەرێکی گەردوونی بەبێ یەکسانی گەردوونی بە دەستبهێنرێت. هیچ گومانی تێدا نییە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی بەهۆی دەرچوونی گازەکانی کە ژینگە پیسدەکەن و گیروگرفتی پەنگخواردنەوەی گەرمی زیان بە هەموو جیهان دەگەیەنن و زۆربەی گازاندەکەش ئەستۆی خۆرئاوا دەگرێتەوە و بە تایبەتی وڵاتە یەککگرووەکانی ئەمەریکا. ئەگەر بەریتانیا بەرپرس بێت لە دەرچوونی تەنها لە 3٪ی ئەو گازانە ئەوا ئەم بڕە یەکسانە بە بڕی هەموو ئەو گازە دەرچوانەی لە کیشوەری ئەفریقا

ژینگە پیس دەکەن. شارەزایانی ستافی نەتەوەکان لەو باوەڕەدان بە کۆتایی ئەم سەدەیە پلەی گەرمی گەردوونی شەش پلە بەرزدەبێتەوە، ئەمەش لە نێو بارودۆخی ئاڵۆز و تێکچوودا کە لەوانەیە گەردەلوول و لافاو و بەرزبوونەوەی ئاستی ئاوی دەریاکان و ون بوونی ڕووبەری گەورە لە زەوی وشك و کەمبوونەوەی زەوی گونجاو بۆ کشتوکاڵ و تەنانەت بۆ نیشتەجێ بوونی لەگەڵدا بێت. لەکاتێکدا ژمارەی دانیشتوانی جیهان بۆ زیاتر لە دە بلیۆن کەس بەرز دەبێتەوە و لەوانەیە ڕووبەڕووی برسێتی و نەخۆشی ببنەوە.

ڕێکەوتنامەی ژینگەیی جیهانی

میکائیل میچەر وەزیری ژینگە لە بەریتانیا لە ماوەی 1997-2003 لە کاتی پێشکەشکردنی سیمنارێکدا لە بریستۆل لە 25ی ئۆکتۆبەری 2003دا ئاشکرای کرد ئەو خۆڵەی دامەزراوەو کارگە ئەندازیارییەکان ساڵانە دەبنە هۆی جوڵاندنی زۆر لەوە زیاترە کە هەموو ڕووبارەکانی جیهان بۆ دەریاکانی دەگوازنەو، ئەوانەش لە پیشەسازییەکانەوە پەیدا دەبن لە بڕی دەرچوونی ئەو مادانە زۆر زیاترە کە لە

بورکانەکانی جیهانەوە دەردەچن، تەنانەت لەو پەڕی گۆی زەویدا زۆربەی خواردنەکان بڕێکی زۆر لە قوڕقوشم و DDTیان تێدایە. هەروەها دەستدرێژییەکانی مرۆڤ بۆ سەر ژینگە لە هەموو جیهاندا بۆتە مەسەلەیەکی ئاسایی و ئاشکرا بۆ هەموان.

لەبەر ئەوە بەهاتنی ساڵی 2050 ڕوباری ئەمازۆن گەڕانەوەیەکی ترسناك بەخۆیەوە دەبینێت (بۆ نمونە). میچەر تێبینی دەکات لەگەڵ ئەو هەموو مەترسییانەی ڕووبەڕووی ژینگەی گەردوونی دەبێەوەو هەڕەشەی قەرتێکەوتن لە زۆرێك لە جۆرە زیندووەکان دەکات، لەگەڵ هەموو ئەمانەدا سیستەمێکی جیهانی بۆ بەڕێوەبردنی ژینگە بەدیناکرێت، بەڵکو هیچ ئامارەیەك بۆ بوونی ئەم جۆرە سیستەمە لە ئاینەیەکی نزیکدا نییە چونکە بەرژەوەندییە ئابوورییەکان بوونی ئەم جۆرە سیستەمە داکۆکیکەرە لە ژینگە ڕەتدەکەنەوە، هەرچەندە ئەمە ڕێگە لە بوونی هەندێك بزووتنەوەی ڕەتکەرەوەی جیهانبینی ناگرێت کە ئەو ئاڕاستە زیانمەند و هەژموونداری دەوڵەتە پیشەسازییە گەورەکان ڕەتدەکاتەوە و لە دژی دەوەستێتەوە بەڵام هەژوونداری دەوڵەتە پیشەسازییە گەورەکان ڕەتدەکاتەوەو لە دژی دەوەستێتەوە بەڵام ڕەتکردنەوەکانیان لە کاتی ئێستدا کاریگەرییان سنورداره. دامەزراندنی یان دروستکردنی سیستەمێکی نێودەوڵەتی بۆ بەڕێوەبردنی ژینگە پێویستی بە بەستنی ڕێکەوتنامەی نێو دەوڵەتی هەیە کە سزای توند بسەپێنێت لەکاتی دەرچوون لەو ڕێکەوتنانە بە تایبەتی کاتێك زیان پێگەیاندنی ژینگە سنور دەبەزێنێت بۆ کۆمەڵگەکانی دیکە یان بۆ ژینگەی گەردوونی بەگشتی. ئەمەش پێویستی بە دادگای ژینگەیی هەیە کەپشت بە ڕێکەوتنامەیەکی ژینگەیی جیهانی ببەستێت، هەروەها پێویستە چالاکیی بەرنامەی ستافی نەتەوەکان بۆ کاروباری ژینگە کارا بکرێت بەشێوەیەك ئەم دادگایانە دەسەڵاتی پیاچوونەوەی بە حاڵەتەکانی پێش ژینگەییدا هەبێت کە نەك تەنها ڕووبەڕووی حکومەتەکان یان دەزگا ڕەسمییەکان دەبێتەوە بەڵکو ئەو ستاف و ڕێکخراوانەش دەگرێتەوە کە حکومەتی نین و بایەخ بە ژینگە دەدەن. لەوانەیە ئەمە یارمەتیدەربێت لە ڕێگە گرتن لە زۆرێك لەو کارەسات و زیانانەی مرۆڤ بە ژینگەی دەگەیەنێت بەهۆی خراپ مامەڵەکردنەوەو لەبەرچاو نەگرتنی ئەو دەرئەنجامانەی لێوەی دەکەونەوە. ئەمەش ئاستی بەرپرسیارێتی هەندێك لە ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییەکان وەك ڕێکخراوی بازرگانی جیهانی و بانقی نێودەوڵەتی و بانقی دراوی نێو دەوڵەتی و هاوتاکانیان، دەخاتە بەردەم پرسیار بەرامبەر بە گەشە پێدانی ژینگە لەسەر ئاستی ناوخۆیی یان هەرێمی یان جیهانی و ڕۆڵیان لە دەرکردن و جێبەجێکردنی بڕیار و ڕێوشوێنی پێویست کە زامنی پاراستنی ژینگەیەکی دروست بکات و پاڵپشتیکردنی ئەو پڕۆژانەش کە ئەم ئامانجانە دێنێتە دی، بەشێوەیەکی تەنها لە پێشکەشکردنی بڕێك پارە یان پێدانی بڕێك قەرز وەك یارمەتی تێپەڕبێت بۆ بەڕاستی جێبەجێکردنی پڕۆژەکان و بڵاکردنەوەی هۆشیاری و کلتوری ژینگەیی لە وڵاتەکانی جیهان و بەتایبەتی دەوڵەتانی تازە گەشەکردوو. بەڵام ئەوە تێبینی دەکرێت چالاکی هەندێك لەم دامەزراوەو ڕێکخراوانە لە بواری ژینگەدا بەرەو کشانەوە و چوونەوەیەك دەڕوات بۆ نموونە بەپێی هەندێك سەرچاوە پڕۆگرامەکانی ئاژانسی نێودەوڵەتی بۆ گەشەپێدان AID لە ساڵی 1994ەوە چالاکییەکانیان بەرەو دواوە چوون. بەڵکو لەمانە سەیرتر هەندێك لەم ڕێکخراوە نێو دەوڵەتییانە یارمەتی پێشکەشی ئەو پڕۆژانە دەکات کە لەوانەیە کاریگەرییەکی خراپییان بۆسەر ژینگە هەبێت یان بەلایەنی کەمەوە خاڵی پاراستنی ژینگە لەبەرچاو نەگرن هەروەك لەلایەنی وەبەرهێنانی ئەم جۆرە ڕێکخراوانە دەیبینین لە بواری پەترۆڵ و دامەزراوەکانی دروستکردنی وزە بە بەکارهێنانی سوتەمەنی ڕەق و جۆرەها پڕۆژەی دیکە کە دەبنە هۆی بەرز کردنەوەی پلەی گەرمی لەسەر هەسارەی زەوی.

پەروەردە و فێرکردنی ژینگەیی پێویستە

پاراستنی ژینگەی ناوخۆیی لەسەر کۆمەڵگەیەك لە کۆمەڵگەکانی دونیا لەوانەیە کارێك بێت لە کارەکانی دەوڵەت و پاراستنی ژینگەی گەردوونیش کارێك بێت لە کارەکانی ڕێکخراوە نێودەوڵەتییەکان، بەڵام لایەنێکی گەورەی بەرپرسیارێتییەکە بێگومان دەکەوێتە ئەستۆی کۆمەڵی نێودەوڵەتی بەگشت ئەندام و ستاف و دامەزراوەو ڕێکخراوە ناڕەسمییەکانیەوە بە تایبەتی تاکەکان خۆیان بەسەرچاوەیەکی یان بە گەورەترین سەرچاوەی زیان پێگەیاندنی ژینگە دادەنرێن و هۆکارێکی ڕاستەوخۆشن لە تێکدانی بارودۆخی ژینگەیی لەناو چوارچێوەی ئەو کۆمەڵگایانەی تێیدا دەژین. لێرەوە پێویستە هەوڵی چڕوپڕ بۆ گۆڕینی ڕەفتار و مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگە و ڕوانین بۆ

ژینگە و هەموارکردنی شێوازی مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەدا، بدرێت ئەمانەش هەروەها کاری ئاسان نین، بەڵکو پێویستی بە چوونە ناوجەنگێکی ڕاستەقینە هەیە دژی هەموو ئەو دابونەریتە خراپانەی زیان بە ژینگە دەگەیەنن و دژی نامۆشیاری و کەمتەرخەمیکردن بەرامبەر بە ژینگە و یاساکانی پاراستنی ژینگە، ئەم کارانە بنەبڕکردنیان و زاڵبوون بەسەریاندا ئەستەمە و لەوانەیە پێویستی بە دەرکردنی بڕیاری سیاسی هەبێت، لە پێناوی بنەبڕکردنیاندا بۆ ئەوەی ئەو بڕیارانە شێوەی یاسایەکی تایبەتی لە خۆ بگرن و بۆ پاراستنی ژینگە کاری پێبکرێن، کەواتە مەسەلەکە لایەنێکی کۆمەڵایەتی و ئەخلاقی لەخۆدەگرێت کە ناتوانین پشتگوێی بخەین. لەوانەیە چەکی بەهێز و هەرە کاریگەر و زامنکەری بەردەوامی ژینگە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجە، بڵاوکردنەوەی هۆشیاری ژینگەیی بێت، لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم کارە پێویستی بە کات و کۆشش و ماندووبوونێکی زۆر هەیە.

لە ڕاستیدا یونسکۆ لە ساڵی 1997دا بەیانێکی سەبارەت بە (فێرکردنی ژینگەیی لە پێناوی ئایندەیەکی باشتردا) دەرکرد، تێیدا بڕیاریدا کەلەسەر ئەو ڕێککەوتنی تەواو هەیە فێرکردن لە هەموو هۆیەکانی دیکە کاریگەرترەو کاراترەو کۆمەڵگە لە ڕێگەیەوە لەوانەیە بتوانێت ڕووبەڕووی ململانێیەکانی ئایندە ببێتەوە، گومانیش لەوەدا نییە خوێندن و فێرکردن ئەرکی داڕشتنەوە و فۆرمەلە کردنەوەی جیهانی سبەی دەگرێتە ئەستۆ. ڕای زۆریش لە نێو ئەوانەی بایەخ بە ئایندەی ژینگە دەدەن ئەوەیە ناتوانین ژینگە لە تێکچوونی خێرایی کە ئێستا پێوەی دەناڵێت ڕزگار بکەین ئەگەر سەرەتا کۆنترۆڵی خۆمان نەکەین یان لە ڕێگەی یاسادانانەوە یان لە ڕێگەی هۆشیاری و باوەڕهێنانی کەسێتی و ئرکپێکردنی دروستەوە، ئەمەش پێویستی بە ئامادەکردنی خەڵکییە بەشێوەیەکی ڕاست کە پشت بە ئاشنا بوونی زانیارییە سەرەکییەکانی پەیوەندییان بە ژینگەو ئەو مەترسییانەوە هەیە کە لەوانەیە دوچاری ببێتەوە، ببەستێت، هەرچەندە لە هەمان کاتدا ڕایەکی دیکەش باوە ئەویش لەگەڵ هەموو ئەو هەوڵانەی بۆ خاوێنکردنەوەی ژینگە دراون ناتوانین لەو ڕاستییە خۆمان قوتار بکەین کە بڕێکی دیاریکراو لە پیسبوون لە هەموو ناوچەیەکی سەر هەسارەی زەوی هەیە، لە ڕووی پراکتیکیشەوە پێویستە ئەوە بزانین کە کەی پیسبوون دەگاتە ئەو پلەیەی نابێت لێی بێدەنگ ببین، هەرچەندە گەیشتن بەم دیاریکردنە وردە کارێکی ئاسان نییە. ئاڕاستەی بەهێز لە ئارادان بانگەشەی ئەوەدەکەن پێویستە پەروەردە و فێرکردن لە شێوەیەک ئاڕاستە بکرێن خزمەتی ژینگە بکەن، هەروەها باس لە پێویستی کردنەوەی پسپۆڕێتی نوێ لە زانستی ژینگەدا دەکەن لەسەر ئەو بناغەیەی کە بەڕێوەبردنی ژینگە پێویستی بە هاوکاری و یارمەتی لقەکانی دیکەی زانست هەیە لە جیۆلۆژیا و زانستەکانی پەروەدەو ئابوری کۆمەڵناسی و ئەنسرۆپۆلۆژیا، بەڵکو تەنانەت فەلسەفەش چونکە مرۆڤ و دابونەریتی مرۆیی و بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندییان بە هەڵوێستی مرۆڤەوە بەرامبەر بە ژینگەی سروشتی هەیە. چونکە مرۆڤ بەپێی گوتەیەکی ڕۆبەر مۆریسۆن لە وتارێکیدا سەبارەت بە فێرکردن لە پێناوی ئیکۆلۆژیادا دەڵێت: مرۆڤ سەرکەوتووترین زیندەوەرە لە داگیرکردنی زەویدا و بەکارهێنانی و تۆزغکردنی سەرچاوەکانیدا، بەڵام لە هەمان کاتدا مرۆڤ لە هەموو زیندەوەران زیاتر زەوی تێکداوەو پیسی کردووە. ئەم جۆرە بانگەشانە بوونە هاندەر بۆ پێویستی بوونی ئەوەی پێیدەوترێت (ئەخلاقییەتی زەوی) کە بانگەشەی لە دایکبوونی تێڕوانینێکی نوێ و هەڵوێستێکی نوێ لە یاساکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەدا دەکات ئەویش لە دەروازەی خۆشەویستی و ڕێزەوە تاکو بتوانرێت پارێزگاری لێبکرێت چونکە لە کۆتاییدا هەمووی هەر لەبەرژەوەندی مرۆڤ خۆیەتی. دەستەواژەیەکی ڕاست و قوڵ هەیە زۆر جار لەم بوارەدا ئاماژەی پێدەدەم/ مامۆستا ئالدۆلیوبۆلد کە یەکێکە لە گەورە پسپۆڕانی توێژینەوەکانی بیابان لە ئەمەریکا دەڵێت: (ئێمە بیرۆکەیەکی ئەخلاقی سەبارەت بە پارساتلی زەوی، بەدیدەهێنین کاتێک بەو شێوەیە لێی دەڕوانین کە کۆمەڵگەیەکە ئێمە ئینتمامان بۆی هەیە و بەمەش دەتوانین بەشێوەیەک زەوی بەکاربهێنین بە ڕێگەیەک کە لە خۆشەویستی و ڕێزەوە بێت، هیچ هۆکارێکی دیکەش نییە یاریمەتی زەوی بدات بۆ بەرگەگرتن و دان بەخۆداگرتن لە بەردەم قورسایی ژیانی ئامێریدا کە مرۆڤی هاوچەرخی پێدە ناسرێت، هەروەها تاکە ڕێگەشە لەبەردەماندا تاکو بەروبومی جوانی زەوی بدۆزینەوە کە زەوی دەتوانێت بەهۆی زانستەوە بەهۆی شارستانی مرۆییەوە بچێنێت، خۆشەویستی زەوی و ڕێزگرتن لێی درێژبونەوەیەکی سروشتی ئەخلاقەتییە).

منداڵ و کتێب

چەندخاڵێك سەبارەت بەهۆگرکردنی منداڵ بەکتێبەوە

جەمال هەڵەبجەی

دەروون ناسی منداڵ گرنگیبە خوێندنەوەو توێژینەوەی هێزی منداڵ دەدات، بەواتایەکی دیکە، دەروناسی منداڵ لەگەڵ گەشەو گۆڕانکاری لەو ڕەفتارو کردەوانەی بنەما دابینکەری مێرد منداڵی پێدەوترێت، لەو ماوەیەدا کەتاکێك پێدەنێتە قۆناغ و کۆمەڵگە گەورەکانەوە، دەکۆڵێتەوە.

واتهد (whitehead) لەکتێبی ئامەنجەکانی پەروەردەدا دەڵێت: منداڵ ...مۆ دەچێت، ئەگەر خواردنی پێبدەین ئەو خۆراکە دەگۆڕێت بۆ وزە، هەم خواردن و هەم چرایەك لەبەردەمیدا دابگیرسێنین و دەنگێکیش دروست بکەین، ئەوا ئەو منداڵ ئەو وزەیە بەشێوەی ڕەفتارو هەڵسو کەوت دەردەبڕێت، جالەبەرئەوەی ئێمەدتوانین بەشێوەی سیستەم ویاسایەکی وزەدار، قسەو باس لەمنداڵ بکەین کەپوختەی پێکهاتەیان بریتیە لە خۆراك و جوڵە، وەڕەفتارو هەڵسوکەوت یەکێکە لە بەرهەمەکانی ئەو، بۆنمونە ئەو هاوکارییە زۆر گرنگانەی کەدایك و باوکان، مامۆستایان دەتوانن سەبارەت بەگەشەو کامڵبونی منداڵ..، ئەمەیە کەیارمەتی منداڵ بدەن تالە بەکارهێنانی جوڵەی بەسودی خۆی لەڕێگەی چاکسازییە تاك و کۆمەڵایە تییەکان بەکاری بهێنێت، منداڵ بەشێوەی سیستەمێکی بەردەوام هەوڵدەدات بەسەر کاردانەوەی گۆڕانی دەورو بەرەکەیدا زاڵ بێت. منداڵ عەودالی جوڵەیە، ئەو وەك بونەوەرێکی زیندوو بەرامبەر بەهەرشتێك کەلە چواردەوریدابێت هەستیارە، بۆنکردنە منداڵ بەهۆی ئەم هەستە سروشتیانەوە ئاشنا دەبێت بەو ژیانەی کەتیایدا دەژی، ئەو هەروا لێناگەڕێ کەئەم دنیایە بێتە ناو پێکهاتەی دەرونیەوە، بەڵکو بەدوایدا دەگەڕێت، منداڵ چاوەڕوان نابێت کە شتێك ڕاستەوخۆ بکەوێتە بەرچاو ودیتنیەوە، بەڵکو سەر بەملاولادا دەکات تائەم شتو ئەو شتەببینێت، منداڵ بەزۆربەی ساتەکانی بێداری لە دۆزینەوەی وکەس و شتەکانی دەوروبەریدا بەسەر دەبات.

لەبەرئەوەی منداڵ بەردەوام لەبەدواگەڕان و بەدوا چوندایە، لەبەرئەوەی ئامادەیدایە کە لەگەڵ هەرشتێك و هەرکەسێکدا ئاشنا بێت، منداڵ تەنها لەشوێن جوڵە ناگەڕێت و بەڵکو ئەیەوێت درێژەشی پێبدات، مەگەرئەوەی کە دووچاری ئازارو نا ئاسودەیی ببێت، ئەگەرچی سەرنج و تێڕامانی منداڵ کورتە، بەڵام هەندێ جار ناتوانێت بەتەنها ئەزمونێك بکاتە خواستی خۆیونیدی جارێك ئەو ئەزموونە دووبارە دەکاتەوە. لەوەی کەوتمان، ئەومان بۆ دەردەکەوێت کە مرۆڤ لە ساتی لەدایك بونییەوە تا چرکەساتی مردنی بە بەردەوامی هەوڵدەدات دنیای زانست و مەعریفەت خۆی فراوان بکات وهەرساتێك شتێکی نوێی دەست بکەوێت.

"هەڵبژاردنی کتێبی شیاو بۆ منداڵان"

هەموو مان ئەم ئەزموونەمان هەیە کەمرۆڤ، زۆربەی خوو هەڵسو کەوتە مزریەکانی خۆی بەدرێژایی ژیانی لەماوە و سەردەمی منداڵیدا بەدەست دێنێت، لەم قۆناغەدایە کە چۆنیەتی خۆسازدان لەگەڵ ژینگەکەیدا لەماوەی درێژای ژیانیدا فێری دبێت، جالەبەرئەوە زۆربەی تایبەتمەندیو هەڵسوکەوتە چاکەکانی سەردانی خۆپێدانی تاکێك

بەخوێندنەوە بەئاسانی دتوانرێت لە قۆناغی منداڵیدا مسۆگەر بکرێت.

خوێندنەوە لە پەروەردەکردنی کەسایەتی منداڵان و فراوانکردنی هۆشیاریان ڕۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە،وەکی دیکەش دەتوانرێت حەزی خوێندنەوە پەروەردە بکرێت، لێرەدا دایکان و باوکان وەکو کەسانێك کەپێگەو کۆڵەکەی خوێندنەوەی ڕاستو دروست لەمناڵدا دادەڕێژن، ڕۆڵێکی کاریگەریان هەیە، لەڕاستیدا تۆێلە کە دایکان و باوکان سەبارەت بەعیشقی خوێندنەوە لەمنداڵدا دەیچێنن، لەساڵەکانی داواییدا بەهۆی قوتابخانەو کۆمەڵگەوە دێتە بەرهەم، لەسەدەی ئێمەدا باسکردن و ئامارەپێدانی ئەم خاڵە کەکتێبو کتێب خوێندنەوە تاچ ئاستێك دەتوانێت لەسەر گەشەی کەسایەتین، ئاکاری کەلتوری و کۆمەڵایەتی مۆرڤێك کاری گەری هەبێت، بابەتێکی ڕونو ئاشکرایە، چونکە هەموو کەسێك دەزانێت کتێە بەسودو بایەخەکان یەکێکە لەباشترین ئامێری گەیاندنی هەواڵ و گواستنەوەی کەلتوروشارستانیەتی مرۆڤایەتی لەنەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکی دیکە، لەم نێوەندەدا هەڵبژاردنی کتێبی گونجاو بۆ مناڵانو مێردمناڵان بەتایبەتی لە قۆناغی منداڵی بەهۆی ئەوەی کە بەزۆری مناڵان تواناى جیاکردنەوەی کتێبی باشو خراپیان وەك پێویست نییە، حاڵەتێکی زۆر گرنگە، زۆرن ئەو دایكو باوکانەی کە حەز بەباشی بڕ بکەنەوە چ جۆرە زانیارییەك بەنە خزمەتیانەوە تا بواری گەشەی عەقڵیو فکریو ئاکاریو ئاینیان بۆ برەخسێت، چۆن لەگەڵ منداڵانی خۆیاندا هاوڕابن، بۆ تەمەنە جیاوازەکان، چ کتێبێك دابین بکەنو چۆن کتێبیان بۆ بخوێننەوە، و چ شێوەیەکی بەکاربهێنن تا حەز بەکتێبو کتێب خوێندنەوە لە مناڵەکانیاندا بەهێز بکەن.

چۆن دەتوانین هانی منداڵانمان بدەین بۆ خوێندنەوە

یەکەمین پێوەر لە هەڵبژاردنی کتێبێکی گونجاو بۆ مناڵان شێوەی چۆنیەتی نوسینی کتێبێکە بەپێی ئەو حەزە بنەڕەتیانەی قۆناغی مناڵی، پێویستی هەستکردن بەئاسایشی هزریو فکری، چ مادی چ مەعنەوی، چ سۆزیو چ ئاکاری، پێویستی بەئەندامێتی کۆمەڵ، پێویستی بەخۆشویستن، پێویستی بەڕێزلێنان، سەرەڕای پێویستی بەسەرگەرمیو گۆڕانی دەوروبەر چێژبردن لە جوانیەکان، دەروونناسەکانو زانایانی پەروەردە، بنەڕەترین پێویستییەکانی مرۆڤیان لە هەر تەمەنوساڵێکدا کە پێت ناساندوە، تەنها لە ژیانی ئاسایی ڕۆژانەدا نییە کە بۆ دابینکردنی پێداویستییەکانی مرۆڤ، چ بچوك، چ گەورە لە هەوڵداندان، ئەم کەسانە بەهۆی ئامێری دیکەوە کە گرنگترینیان ئەدەبیاتو هونەرە تێر دەبن، دەگۆڕێنو دەگەنە ئاستە بەرزە بەنرخەکانی مرۆڤایەتی هەڵمیە کە ئەگەر وا بزانین ئاوەرۆکی ئەوەی کە تەمەنە جیاوازەکان، هەریەك لەم پێداویستییە بنەڕەتیانە پێك دێنێت، یەکسانە.

با باروودۆخی مناڵێك کە برسییەتی لە بەرچاو بگرین، خۆراکێکی گەرمو بەئەندازەی پێویست، تەنانەت پارویەکی نان سەر لەنوێ چالاکیو وزەی پێدەبەخشێتەوە. ئەو سەرقاڵی یاریکردن دەبێت لەگەڵ هاوتەمەنەکانی خۆیدا، و بۆ ساتێك خەمو خەفەتی داهاتوو فەرامۆش دەکات، هەر ئەم حاڵەتە لە مرۆڤێکی بەتەمەندا نیگەرانیو دڵەڕاوکێیەکی قوڵو ناهاوسەنگییەکی درێژخایەن دروست دەکات. مرۆڤێك کە دەتوانێت لە ڕابووردوو داهاتوودا لە سنوری بازنەی ئەزمونی خۆیدا جێپێی خۆی بکاتەوەو سەبارەت بەوەش بۆ هەڵاتن لە برسییەتی لە داهاتوودا پیلان دابڕێژرێتو هەموو جۆرە هەنگاوێك بنێت.

خۆشیو شادمانی، خەمو خەفەتی کێشەکانی منداڵان، بچوكو تێپەڕنو وردە وردە کەلێنی گەورەتر لە هەستیاندا دروست دەبێت، لە کاتێکدا کە لەبەرهەمی ئەدەبیاتی بەتەمەنەکاندا بۆ ئەوەی بتوانن لە کاریگەرییەکی زۆرتر بەهرەمەند بن، پێویستیان بەبەخشینێك هەیە کە بتوانن بیروبۆچوونو باوەڕی مرۆڤی باڵغ بوو بەدەست بهێنن.

منداڵ نیگەران دەبێت بۆ بێچووە پشیلەیەك کە لە چرۆکێکدا، دایکی ونکردووە، بەتوندی دڵی لێدەدات، بەڵام کاتێك پشیلە دەنگی ئاسراوی دایکی دەبیستێت، منداڵەکە هەناسەیەکی ئاسوودەیی هەڵدەکێشێتو هێمن دەبێتەوە، شێوازی هونەرمەندانەی هەر ئەم بابەتە سادەیە دەتوانێت مرۆڤێکی بەتەمەن بۆ چەند ساتێك بەبیرکردنەوە ناچار بکات. بەڵام ئەم لە سنوری بازنەی دیدو ئەزمونی ئەودا نییەو بەخێراییش لە بیرخۆی دەباتەوە، لە حاڵەتێکدا کە منداڵ

چەندین جار بەچکە پشیلەکە لە خەیاڵدانی خۆیدا سەرلەنوێ دەدۆزێتەوەو بیری لێدەکاتەوە.

یەکێکی دیکە لەم پێداویستیانە لە بەرچاوبگرین: پێویستی بەسۆزو خۆشەویستی، خۆش ویستنی دایک، باوک، براوخوشک، گوڵو ئاژەڵەکان، د

رەختەکان، خۆرو سروشت سەرەتاییترین ناوەڕۆکی ئەو چیرۆکانەن کە ئەم پێداویستیانە لە منالاْندا بەجێ‌دێنێت، وردە وردە ئەم ناوەرۆکە گۆڕانکاری دۆستایەتی لە نێوان ئاوتەمەنەکان، لە خۆبوردەیی و فیداکاری لە پێناو ئەواندا جێگەی براو خوشک پڕدەکاتەوە.

هاوڕێیەتی نێچوان کوڕوکچ، یاری و ئەنجامدانی کارە گرنگەکانی منالانە، دۆزینەوەی سۆزو خۆشەویستی لە نێوان گەورەکاندا، دایک و باوک، خۆشەویستان، لە کتێبدا ئەزمونی نوێ دەخەنە خزمەتی مێرد منالانەوە، بەجۆرێك کە وردە وردە بۆ هەستێکی توند، گەورەو دروستکەر ئامادە دەبن. ئەگەر بتوانرێت ئەوان لە کاریگەری خراپی نوسراوە خراپ و ناپەسەندەکان، فیلم و وێنەکان، دووربخرێنەوە فێردەبن بەپلەی یەکەم ڕێز لە هەستی خۆیان بگرن و ئەم عیشق و ڕێزە وەك گوڵێکی پیرۆزو ئاوازە بپارێزن و پەروەردەی بکەن، ئەم ئاتاج بوون بەسۆزو خۆشەویستییە، لە ئەدەبیاتی گەورەکاندا لایەنەکانی فەنتازی، ڕەخنەیی و هەندێك جار توندوتیژی و نائومێدی بەخۆوە دەگرێت. شکست و دوڕوییەکان، فێڵ و درۆکانی تێدا ئاشکرا دەبێت و پەیوەندی بەوەش کە لە چ توێژێکی کەلتوری و کۆمەلایەتی‌دا بخرێتەڕوو ئەوە ڕەنگی ئەو دەورووبەریە کاریگەرییەکی سازێنەر بەخۆوە دەگرێت، ناسینی ئەم پێداویستییەو ناوەڕۆکیان بۆ دیاریکردنی تەمەنی بەلانی کەمەوە بۆ سود وەرگرتن و چێژبردن لە کتێب زۆر پێویستەو ناتوانرێت چاوپۆشی لێبکرێت.[6]

ڕۆڵی دایك و باوك لە هۆگرکرنی منداڵ بەخوێندنەوە

هەرچەندە منالْ تەمەنی کەمتر بێت حەزومەیلی زیاترە بۆ ئەو چیرۆکەی کە دایەو باوك یان کەسانی دیکە بۆی دەگێڕنەوە، دەتوانرێت سود لەم حەزو مەیلە وەربگرین بۆ زیاترکردنی خوێندنەوەی منالْ لە داهاتوودا.

پێویستە کتێبی گونجاو بۆ منداڵ دابینبکرێت، نووسینی چیرۆك و دابینکردنی وێنە بۆ منداڵ حاڵەتێکی ئاڵۆزو کارێکی هونەرییە، هەر لە بەرنەمە هەموو کتێبێك بۆ منداڵەکەتان گونجاو نییە.

منداڵان لە سەیرکردنیان بۆ وێنەی پەیوەندیدار بەگیانداران و شتومەکی جیاواز چێژێکی تایبەت دەبەن و ئەگەر کتێبی باش و گونجاو بخەنە بەردەستیان ئەوا یەکەمین و گرنگترین شێوازو واتای خوگرتن و حەزکردن بەکتێب لە ناخیاندا دەچێنرێت. دایك و باوك لە پێش قۆناغی خوێندنی سەرەتاییەوە کتێبی چیرۆك بۆ منالەکانیان بخوێننەوەو ناوی ئەو شت و مکەك و ئاژەڵانەی کە لە کتێبەکەدا هەیە، لێیان بپرسن، و پێیان بڵێن کە چویتە قوتابخانەو فێری خوێندن بویت دەتوانی هەموو ئەم چیرۆکانە خۆت بەئاسانی بیخوێنیتەوە، کاتێك کە لەگەڵ منالەکەتدا دەچیتە دەرەوە، داوای لێبکە کە ئەو کتێب و گۆڤارانە هەڵبژێریچت کە بەلای ئەوەوەی سەرنج ڕاکێشن، ئەگەر ئێوەش بەباشتان زانی بیکڕن و بیخەنە ناو کتێبخانەی تایبەتی منالەکەوە.

لە دەرفەتە گونجاوەکاندا هانی مدالەکانتان بدەن کە لە ڕودی وێنەی کتێبەکەوە، چیرۆکەکە بڵێت و قسە بکات، کاتێك کە منالْ حەزی لە کتێبێکەو سەیری دەکات دەبێت دایك و باوك هانی بدەن، دەبێت منداڵ بزانێت کە بەهەوڵدانی ڕەزامەندی ئێوە بەدەست دێنێت.

سود وەرگرتن لە شێوازو مۆدیلی وێنەو نەخشەو خوێندنەرەی شیعر ڕێگەیەکی دیکەیە لە ڕێگەکانی هاندانی منالْ بۆ حەزکردن لە کتێب خوێندنەوە، شیعرەکان دەبێت کورت و خاوەن وەزن بن، لە ڕووی مەبەست و ناوەڕۆکەوە باشتر وایە پێکەنیناوی و پەیوەندی بەچیرۆکی ئاژەڵ و ئامێری یاری و بابەتی سەرنج ڕاکێشەوە هەبێت.

یەکێك لەو تایبەتمەندییانەی کە پەروەردگار لە ناخی مرۆڤدا چاندوویەتی مەسەلەی چاولێکردنە، حەز بەلاساییکردنەوە لە منالدا هێندە لە بەرچاوە کە زۆرێك لە زانایانی پەروەردە ئەوە بەغەریزەی چاولێکەری ناوزەد دەکەن بەرەچاوکردنی ئەو قسەو باسەی سەرەوە دەگەینە ئەو ئاکامەی کە دایك و باوك لە تەواوی قۆناغەکانی منداڵیدا وەك سەرچاوەو ڕێبەرێکی پەروەردەیی منالەکانیان دەدرەوشێنەوەو خۆیان دەبێت سەرچاوەی کاروکردەوە بن نەك تەنها وتە.

ڕەفتارو بیدو بۆچوونی خۆتان سەبارەت بەکتێب و خوێندنەوە ڕاست بکەنەوە، ئێوە چ جۆرە دیدو بۆچونێکتان سەبارەت بەخوێندنەوە هەیە؟! ئایا لە کوێی خێزاندا گۆڤارو یا ڕۆژنامە دەخوێننەوە، یاخود ساڵ بەساڵ دێڕێك ناخوێننەوە؟! خۆ ئەگەر خۆتان بەم چەشنەن ئەوە نابێت ئەو چاوەڕوانییە لە منالەکانتان بکەن، تۆ بەکردەوە نمونەیەکتان پێشکەش بە ئەو نەکردووە، ئیدی دروشمبازیش سودێکی نییە.

لە هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ منداڵ و فێرکردنی ناوبراودا پێویستە لە سەرخۆو لێبوردە بیت، ڕێنیشاندەری منالی

خۆتان بن و بۆ دۆزینەوەی وەڵامی پرسیارەکانی منداڵ یارمەتیان بدەن، مۆڵەتیان پێبدەن، تا منداڵەکانتان لە چالاکییە پەروەردەییەکاندا ئێوە بە هاوڕێ و پشتیوانی خۆی بزانێت و هەنگاو بەهەنگاو لەگەڵیدا بچۆرە پێشەوە، سەپاندنی بابەتە جیاوازەکان و پەلەکردن لە فێرکردنیدا دەبێتە هۆی ڕق لێبونی منداڵ لە فێربوون و خوێندنەوە.

خوێندنەوەی دروست

خوێندن و خوێندنەوە لە فێرکردن و پەروەردەکردندا بابەتێکی سادە نییە، بەهەر کەسێك کە بتوانێت پیتەکان لەگەڵ یەکدیدا بەدروستی ئاوێتە بکات و وشە بخوێنێتەوە، ناتوانرێت بوترێت، خوێندنەوە دەزانێت. چەندەها جار بۆ فێرخوازان هاتوەتە ئاراوە کە منداڵێك چیرۆکێکی لە کتێبێکی وانەییدا بەجوانی و باشی و بەدەنگێکی بەرز خوێندۆتەوە، بەڵام کاتێك کە پرسیاریان لێکردوە لەوەی کە خوێندویەتی چ شتێك تێکیەشتوی؟! توانای وەڵامدانەوەی نەبووە، ئەمە بەواتای دەرکنەکردنی ڕاست و دروستی خوێندن و خوێندنەوە بووە. دەبێت بزانرێت کە خوێندنەوە جۆری جیاوازی هەیە، لە پلەی یەکەمدا دەتوانرێت دوو جۆر خوێندنەوە جیابکرێتەوە.

خوێندنەوەی ئازاد: خوێندنەوەیەکە کە تاك بەبێ بوونی ئەرکێکی دیاریکراو لە جۆرە جیاوازەکانی بابەتی خوێندنەوە، ڕۆژنامە، گۆڤار، کتێبی چیرۆکی و..هتد دەخوێنێتەوە.

خوێندنەوەی ناچاری: خوێندنەوەیەکە کە تاك بەبوونی ئەرکێکی دیاریکراو ئەنجامی دەدات. چەمکی زانستیانە دەبێت بەشێوەیەك دەرك بکرێت کە بتوانێت دەری ببڕێت یا مەسەلەیەك چارەسەر بکات یا وەڵامی پرسیارە دیاریکراوەکان بداتەوە. یا لە تاقیکردنەوەیەکی گشتیدا بەشداری بکات، کارێکی لێکۆڵینەوەیی پێشکەش بکات.

خوێندنەوەی ئازاد جۆرە سەرگەرمی و خۆسەرقاڵکردنێکە لە کاتێکدا خوێندنەوەی ناچاری بەجۆرێك ئەرکێك لە قەڵەم دەدرێ، لە هەندێك لە کتێبەکانی قوتابخانەدا و لە هەندێك لە خێزانەکاندا منداڵان ناچار دەکەن کە کورتکراوەو پوختەی ئەو کتێبانەی کە بەمەبەستی سەرگەرمی و خۆشسەرقاڵکردن خوێندویانەتەوە، بینووسنەوە، بۆ ئەم مەبەستەش نمرە دادەنێت، ئەم کارە دەبێتە هۆی جۆرە قورسییەکی کاروبێزاری لە خوێندنەوەدا، لانی کەم کارێك کە دەتوانرێت بکرێت ئەمەیە کە داوا لە منداڵان بکرێت کە بۆ خۆیان دەفتەری کتێب خوێندنەوە ڕێکبخەن و ناوی نوسەر، ناوی کتێب، وەرگێڕ، بڵاوکراوەو مێژووی خوێندنەوە کتێب بنوسن، لە قۆناغی دواییدا خوێندنەوە لە ڕووی جۆری بابەتی جیاوازەوە دابەشبکرێت، شێوازی خوێندنەوەی بابەتی چیرۆکی و مەبەستی خوێندنەوەی لەگەڵ شێوازی خوێندنەوەی بابەتی غەیرە چیرۆکی و مەبەستەکەی جیاوازی هەیە.

لە جۆری یەکەمدا ئامانج چێژبردن و خۆسەرقاڵکردنە، ئێستا ئەگەر مرۆڤ لە ئاوێتەبوون لەگەڵ پاڵەوانی چیرۆکەکەدا و تێپەڕاندنی و بەسەربردنی چەند ساتێکی پڕ جۆش و خرۆش یا دڵڕفێن لە ڕێڕەوی ڕووداوەکانی چیرۆکەکەدا چێژ وەرگرێت، ئەمە بۆ خۆی بابەتێکی دەروونییە، لە ماوەی ئەم چێژبردنەدا، ئەزموون و تەجروبەی ژیانی ناوبراودا زیادەبێت و دیدی فراوانتر و بەرلاوتری سەبارەت بەژیان و ناسینەوەیەکی قوڵتر لە مرۆڤدا پەیدا دەکات، ئەم ئاکامە پەروەردەییە، لە پلەی دووەمی گرنگیەکاندا دەگیرسێتەوە. لە ئەدەبیاتی منداڵ و مێردمناڵاندا زۆربەی ڕاهێنەران و دایکان و باوکان چاویان لە ئەنجام و ئاکامی کۆتایی هەیەو منداڵ یا مێرمناڵ گرنگی بەمە نادات، لە بەرئەوەی منداڵ چیرۆکێك بەباش دەزانێت کە بەتام و چێژبێت و لە پێدانی ئەنجام دوربکەوێتەوەو دەبێت مۆڵەت بدەن بەمنداڵ و مێرمناڵ لە چیرۆکی باش و لە پڕ لەڕووداودا ڕۆبچێت و هەموو کتێبەکە بخوێنێتەوە، لە خوێندنەوەی بابەتی نا چیرۆکیدا ئامانج دۆزینەوەی وەڵامی پرسیارێك؛ یا تێگەیشتنی بەدوادا چوونێکە، منداڵ لێرەدا ڕەنگە تەنها بەشێك لە کتێبەکە بخوێنێتەوە، لەم حاڵەتەدا بێت لێگەڕێین ئازاد بێت، ڕەنگە لە چەند کتێبێکیشدا بەدوای بابەتێکدا بڕوات و لە هەر کتێبێك چەند لاپەڕەیەك بخوێنێتەوە. لەم حاڵەتەشدا ئێمە نابێت ڕێ لەو کارەی بگرین، بێدەنگ خوێندنەوەو چۆنیەتی خوێندنەوەی ئارەزوکە جیاوازەکانی، چیرۆك و جیا لە چیرۆك و شیعر، چۆنیەتی خوێندنەوەی لەگەڵ دەرك پێکردنی واقیعی و وەرگرتنی و فهرست و ناوەرۆکی بنەڕەتی و لاوەکی لە هەر کۆپلەیەکدا و هەروەها خێرا خوێندنەوەو ناسینی ئەدەبی چەند مەسەلەیەکن کە منداڵان قۆناغی خوێندنی سەرەتایی لە ماوەی کارکردن و خۆسەرقاڵکردن بەکتێبە ئارەزوییەکانیش دووبارەی دەکاتەوەو پرۆڤەی دەکات، دەتوانرێت بوترێت خوێندنەوەی دروست ئەو جۆرە خوێندنەوەیە کە تاکێك هاوتا لەگەڵ ئامانج و بوونی لێزانی و شارەزایی پێویست بۆ ئەو کارە ئەنجامی دەدات.

سەرچاوە: اطلاعات علمی ژ(294).

چی دەربارەی شێرپەنجەی مەمك دەزانیت؟

What you know about Breast Cancer?

بەشی یەکەم:

پەرچڤەی: لارا ڕەشید دەروێش عوسمان
کۆلێژی پەرستاری/ زانکۆی سلێمانی

شێرپەنجەی مەمك یەكێكە لە بڵاوترین جۆرەكانی شێرپەنجە كە ساڵانە ژمارەیەكی زۆری ژنان توشی دەبن و ئەندامەكانی دەوروبەر وەك جگەر و مێشك دەڕوات. و هەروەها بۆ لیمفە گرێكانی بن هەنگڵیش لەبەر گرنگی باسەكەو و بڵاوی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە لە كوردستاندا لەچاو جۆرەكانی دیكەی شێرپەنجە بەپێویستی دەزانم كە كەمێك بەدرێژی لێی بدوێم.

1.كێن ئەو كەسانەی كە زۆر لەبارن بۆ دروست بوونی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە تیایاندا؟

تا ئێستا هیچ كەس بەتەواوی هۆكاری سەرەكی ئەم شێرپەنجەیە نازانێت، بەڵام توێژینەوەكان دەریان خستووە كە ئەو ژنانەی هەندێك هۆكاریان تیادایە زۆرتر لەبارن بۆ دروستبوونی ئەم شێرپەنجەیە وەك لە كەسانی ئاسایی. ئەمەش ئەو هۆكارانەن كە وا دەكەن ئەو ژنە زیاتر لەباربێت بۆ دروست بوونی ئەم جۆرە شێرپەنجەیە:

1.تەمەن Age: بەرزبوونی تەمەن ڕێژەی تووش بوون بەم شێرپەنجەیە بەرزدەبێتەوە، ئەو ژنانەی تەمەنیان لەسەروو 60ساڵییەوەیە زۆرترین ڕێژە پێك دەهێنن، ئەم شێرپەنجەیە زۆر بەربڵاو نییە پێش دەستپێكردنی قۆناغی لێچوونەوە (نائومێدی) (menopause).

2.هەبوونی شێرپەنجەی مەمك لەیەكێك لە مەمكەكانیدا پێشتر:.

ئەو ژنانەی پێشتر ئەم شێرپەنجەیەیان لە یەكێك لە مەمكەكاندا هەبووە، زۆرتر لە بارن بۆ تووشبوون بەم

شێرپەنجەیە لە مەمکەکەی دیدا لەچاو ژنانی دیکە کە پێشتر توش نەبوون.

3.بوونی ئەم شێرپەنجەیە لەئەندامانی دیکەی خێزاندا: Family history

ئەم ڕێژەیە بەرەو بەرزبوونەوە دەچێت ئەگەر یەکێك لە ئەندامانی دیکەی خێزانەکە وەك دایك، خوشك یان کچەکانی ئەو ژنە شێرپەنجەی مەمکیان هەبووبێت، بەتایبەتی لەتەمەنی گەنجیدا (پێش تەمەنی 40ساڵی). یان بوونی ئەم شێرپەنجەیە لە یەکێك لە کەسانی نزیکی خێزانی باوك یان دایك ئەم ڕێژەیە بەرزتر دەکاتەوە.

4.بوونی گۆڕانکاری لە مەمکەکاندا: (Certain Breast change):

لە هەندێك لە ژناندا، هەندێك خانەی نائاسایی لەشانەکانی مەمکیاندا هەیە ئەگەر بەوردبین لێیبنوارین، وەك خانەی زیاد لە پێویست گەشەکردووان (Atypical hyperplasia)، ئەم حاڵەتەش مەترسی تووش بوون بە شێرپەنجەی مەمك زیاتر دەکات.

5.گۆڕانکاری بۆ ماوەی (Genetic Alteration):.

گۆڕانکاری لە هەندێك لەجینەکاندا وەك جینی ($BRCA_2$، $BRCA_1$)، ئەم مەترسیە زیاد دەکات، لەو خێزانانەی کە ئەم شێرپەنجەیەیان هەیە پشکنینی جینەکان بەئامێری وردی تایبەت چەند گۆڕانکاریەکی جینەکان دیاری دەکات.

6.قۆناغی چوونە سەر خوێن‌و قۆناغی منداڵ بوون: (Reproductive and Menstrual period):

ئەو ژنانەی کە بەتەمەنن و تازە منداڵی یەکەمیان دەبێت، مەترسی توشبوونیان بەم شێرپەنجەیە زیاد دەکات.

*ئەو کەسانەی کە بۆ یەکەم جار دەچنە سەر خوێن لە قۆناغێکی زۆر منداڵیدا (پێش 12 ساڵی)، هەروەها دەچنە قۆناغی لێچوونەوە لە کاتێکی درەنگدا (دوای تەمەنی 55ساڵی)، یان هەر منداڵیان نەبووە، مەترسی توش بوونیان زیاترە وەك لە کەسانی ئاسایی.

*ئەو ژنانەی کە هۆرمۆنی مێینە بەکاردەهێنن (هۆرمۆنی ئیسترۆجین یان ئیسترۆجین‌و پرۆجیسترۆن بەیەکەوە) بۆ ماوەی 5 ساڵ یان زیاتر دوای چوونە قۆناغی لێچوونەوە، ئەم کەسانەش مەترسی تووشبوونیان زیاترە.

*چەند توێژینەوەیەك کراوە بۆ زانینی ئەوەی ئایا لە بارچوونی منداڵ یان لەباربردن، کاریگەری هەیە لەسەر مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك لە دواییدا یان نا، بەڵام لەکۆتایی ئەم توێژینەوانەدا هیچ پەیوەندییەك لەم بارەیەوە نەدۆزراوەتەوە.

7.ڕەگەز: (Race):

شێرپەنجەی مەمك بەڕێژەیەکی زیاتر لەژنانی سپی پێستدا ڕوودەدات، وەك ژنانی وڵاتانی لاتین، ئاسیا، بە پێچەوانەی هەروەها ژنانی ئەفریکۆ ئەمریکاییەکان (Africo-American).

8.چارەسەری تیشکی بۆ سەر سنگ: (Radiation therapy to chest) ئەو ژنانەی کە چارەسەری تیشکییان بۆ کراوە بۆ سەر سنگیان پێش تەمەنی 30 ساڵی، زۆرتر لەبارن بۆ دروست بوونی ئەم شێرپەنجەیە. بەتایبەتی ئەو ژنانەی کە ئەم چارەسەرە بەتیشك وەردەگرن بۆ شێرپەنجەی جۆری لیمفاوی (Hodgkin's lymphoma)، توێژینەوەکان دەریان خستووە تاوەکو ئەم چارەسەری تیشکیە لەتەمەنێکی گەنج تردا وەرگیرێت، مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك زیاتر دەبێت تیایاندا.

9.توندوتۆڵی مەمك: (Breast density):.

ئەو ژنانەی کە مەمکیان شل و شێوار نییە و خانە چەورییەکانیان تیادا نییە یان ڕێژەیەکی کەمی تیادایە پاش دەرکەوتنیان بەئامێری مەموگرام (mammogram) (کە ئامێرێکی تیشکی تایبەتە بەپشکنینی مەمك)، مەترسی تووشبوونیان زیاترە.

10.وەرگرتنی هۆرمۆنی دروست کراوی جۆری DES (diethylstibestrol): هۆرمۆنی جۆری (DES) جۆرە هۆرمۆنێکی دروستکراوە لە جۆری ئیسترۆجین (estrogen) کە ئەدرا بە ژنانی سك پڕ لەولاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەسالانی نێوان (1940–1971) (بەلام لە ئێستادا بەکارنایەت) ئەو ژنانەی کە ئەم هۆرمۆنە بەکاردەهێنن لەکاتی سك پڕیدا لەولاتانی دیکەی جیهاندا (جگە لە ولایەتە یەکگرتووەکان) بەڕێژەیەکی کەم مەترسی تووشبوونیان هەیە، بەلام ئەمە مانای وانییە کە منداڵی ئەو ژنە ئەگەر لە دایك بوو و کچ دەرچوو کە ئەم هۆرمۆنە بەکارهێنراوە لەلایەن دایکیەوە پێش لەدایك بوونی، مەترسی نییە بۆ تووشبوون کاتێك کچەکەی گەورەتر دەبێت، بۆیە پێویستە پشکنینی تایبەتی بۆ بکرێت بۆ زانینی هەبوونی ئەم شێرپەنجەیە لەمەمکەکانیدا.

11.زیادبوونی کێش دوای قۆناغی لێچوونەوە: (being obese)

دوای قۆناغی لێچوونەوە، زیادبوونی کێش و بەرەو قەڵەوی چوون، مەترسی تووشبوون بەشێرپەنجەی مەمك زیاد دەکات، زیادبوونی کێش، واتە ئەو کەسە بڕێکی زۆر بەرز لەچەوریە شانەکانی هەیە لەلەشیدا، هەروەها لەبەرئەوەی لەش هەندێك لەو هۆرمۆنی ئیسترۆجینەی دروستی دەکات لەچەوریە شانەکانەوەیە، لەبەرئەوە ژنانی قەڵەو بڕێکی زیاتر لەهۆرمۆنی ئیسترۆجین (Esterogen) لەلەشیاندا هەیە وەك لە ژنانی لاواز و کەم کێش. بەرزی ڕێژەی ئەم هۆرمۆنەش هۆکارێکە بۆ زیادبوونی مەترسی تووشبوون بەم شێرپەنجەیە.

12.چالاکی وەرزشی و جولاندن (physical Activity):

ئەو ژنانەی کەمتر وەرزش دەکەن و هەڵدەسوڕێن لە ژیانی ڕۆژانەیاندا زیاتر لەبارن بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی مەمك، ئەوەش بەهۆی زیادبوونی کێشیان.

13.خواردنەوە کحولیەکان: (Alcoholic beverage):

هەندێك لە توێژینەوەکان دەریانخستووە کە زیاد بەکارهێنانی خواردنەوە کحولیەکان، مەترسی تووشبوون زیاد بەم شێرپەنجەیە دەکات لەژناندا. بەلام نەبوونی یەکێك یان چەند حالەتێك لەوانەی سەرەوە کە باسمان کرد مانای توش نەبوون ناگەیەنێت بۆ شێرپەنجەی مەمك لە قۆناغەکانی دراییدا لەژیان.

*گەڕان بەدوای بوونی شێرپەنجەی مەمك (Detection and Screening):

سکرین و گەڕان بەدوای بوونی شێرپەنجەی مەمك پێش دەستپێکردنی نیشانەکانی لەو ژنانەی کە مەترسی توشبوونیان زۆرە زۆر پێویستە، چونکە چارەسەرکردن و ڕێژەی سەرکەوتنی چارەسەرەکە زۆر زیاترە کاتێك شێرپەنجەکە لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا دەدۆزرێتەوە. چەند ڕێگەیەك هەیە بۆ سکرین و دەست نیشانکردنی بوونی شێرپەنجەی مەمك لەقۆناغە سەرەتاییەکاندا ئەگەر هەبێت، ئەو ڕێگایانەش ئەمانەن:

1.دەست نیشانکردن بە بەکارهێنانی ئامێری تیشکی مەموگرام: (Screening mammogram):

بۆ ناسینەوەی ئەم شێرپەنجەیە لە قۆناغە سەرەتاییەکاندا پەیمانگای جیهانی بۆ توێژینەوەکانی شێرپەنجەی مەمك (NCI) دیاری دەکات کە:.

*ژنانی تەمەن 40ساڵ و بەرەو ژوور پێویستە ئەم پشکنینە بکەن هەموو ساڵێك یان دوو ساڵ جارێك بەلایەنی کەمەوە.

*ئەو ژنانەی کە مەترسی توشبوونیان بەم شێرپەنجەیە زیاترە وەك لەکەسانی ئاسایی پێویستە ئەم پشکنینە بکەن پێش تەمەنی 40ساڵی.

گرنگی ئەم ئامێرە تیشکیە لەوەدایە کە هەبوونی هەموو گرێیەك دەربەخات لەمەمکدا پێش ئەوەی نەخۆشەکە هەستی پێ بکات، هەروەها بوونی تۆپەڵ بوونی توخمی کالسیۆم، بەشێوەیەکی هێشوویی دەرئەخات کە پێی دەڵێن (micoocalcification) دەرکەوتنی ئەم دوو حاڵەتە لەوانەیە نیشانەی هەبوونی شێرپەنجەی مەمکبێت لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا بۆیە لەم بارەدا پێویستە پشکنینی زیاتربکرێت بۆ دڵنیابوون.

بۆیە وەرگرتنی پارچە گۆشت (biopsy) لە هەر گرێیەك كە هەبێت بۆ پشكنینی شانەیی تاكە رێگەی كۆتایی دڵنیابوونەوەیە لەهەبوونی شێرپەنجەكە.

مەمۆگرام (Mammogram) باشترین رێگایە بۆ دەست نیشانكردنی بوونی شێرپەنجەی مەمك لە قۆناغە سەرەتاییەكانیدا، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا نابێت ئەم پشكنینە بە تەنها پشتی پێ ببەسترێت بۆ دڵنیابوونەوەی تەواوەتی لە شێرپەنجەكە، هەر لەبەر ئەوەیە پێویستە ژنان چەند خاڵێك هەیە بیخەنە پێش چاویان:.

1.هەندێك جار مەمۆگرام شێرپەنجەكە دیاری ناكات ئەگەر هەشبێت، ئەم حاڵەتەش پێی دەڵێن (False negative).

2.هەندێك جاری دی مەمۆگرام چەند حاڵەتێكی دی دەبینێت كە لەڕاستیدا شێرپەنجە نییە، لەرانەیە تەنها گرێیەكی ئاسایی بێت ئەمەش پێی دەڵێن (False positive).

3.هەندێك لە شێرپەنجەی مەمك زۆر بەخێرایی تەشەنە دەكات و بڵاودەبێتەوە بۆ شانەكانی دەورووبەر پێش دەستنیشانكردنیان بەمەمۆگرام.

ئامێری مەمۆگرام (Mammogram Machine) هەروەكو ئامێری تیشكی (Dental X-ray) ددان، بڕێكی كەم لە تیشك بەكاردەهێنێت، بەڵام دووبارەبوونەوەی بەڕێژەیەكی زۆر لەرانەیە زیانی هەبێت.

2.پشكنینی كلینكی مەمك: (Clinical Breast Exam):

لەكاتی پشكنینی كلینیكی‌دا، پێویستە ئەو كەسە كە وەستاوە یان دانیشتووەو پاڵ كەوتووە، باڵەكانی بەرزكاتەوە بۆ سەرسەری خۆی و یان دەستەكانی بخاتە سەر ئەژنۆی. لەم كاتەدا سەیری هەردوو مەمكەكە دەكرێت بۆ زانینی بوونی جیاوازی لە شێوەو قەبارەی مەمكەكان، هەروەها سەیری پێستی سەر مەمكەكە دەكرێت بۆ بوونی، پەڵە یان گرێی بچووك كە ئەمانە نیشانەی نائاساین، هەروەها سەری گۆی مەمكەكان دەگوشرێت بۆ زانینی دەرچوونی شیر لێوەیان یان نا. هەروەها پەنجەكان بەكاردەهێنرێت بۆ زانینی بوونی هەر گرێیەك، پێویستە مەمكەكە بەتەواوی بپشكنرێت، ئێسكی ژێر وەدەوری مەمكەكە، لە هەردوولاوە، گرێیەكە یەكەم جار بەقەبارەی دەنكە بەزالیایەك دەبێت پێش ئەوەی هەستی پێبكرێت، لە پاشان لیمفە گرێكانی دەوری مەمكەكە سەیردەكرێت بۆ بوونی هەر ئاوساویەك تیایاندا. ئەم پشكنینە تەنها 10 خولەك دەخایەنێت و پشكنینێكی ئاسانە.

3.پشكنینی مەمك لەلایەن ئەو كەسە خۆیەوە: (Breast self Examination):

هەندێك لە ژنان مانگانە و بەردەوام پشكنینی ئاسایی مەمكی خۆیان دەكەن بەدەستی خۆیان بۆ دیاریكردنی هەر گۆڕانكارییەك، بەتایبەتی لەو كەسانەدا پێویستە كە مەترسی توشبوونیان زیاترە لە كەسانی ئاسایی، بەڵام گرنگە لەوەش بزانرێت كە مەمكی هەر ژنێك لەوی دی جیاوازە ئەمەش پەیوەندی هەیە بەزۆربوونی تەمەن، سوڕی چوونە سەرخوێن، سك پڕی، قۆناغی لێچوونەوە، و یان وەرگرتنی هۆرمۆنەكان یان حەبی ڕێگرتن لەسك پڕبوون. ئەمەش شتێكی ئاساییە كە كەمێك جیاوازی هەیە لە قەبارەی هەردوو مەمكەكەیاندا

بەمەرجێك ئەم جیاوازییە بەرەو زیادبوون نەچێت ڕۆژبەڕۆژ، یان مەمكی هەندێك بەئازاردەبێت و گەورەدەبێت لە پێش و یان لەكاتی ماوەی سوڕی چوونە سەرخوێن، ئەمەش شتێكی ئاساییە.

***نیشانەكانی شێرپەنجەی مەمك:** (Symptoms):

شێرپەنجەی مەمك ئەم گۆڕانكاری و نیشانانەی بەدواوەیە:.

*گۆڕانكاری لەمەمك‌و گۆی مەمكدا:. .

1.بوونی گرێیەك یان ئەستووربوون لەناو یان نزیك مەمكەكە یان لە ژێر باڵدا لەنزیك مەمكەكە.

2.بەئازاربوونی سەری گۆی مەمكەكە.

3.گۆڕانكاری لە شێوەو قەبارەی مەمكەكە.

4.چوونە ناوەوەی سەری گۆی مەمکەکە بۆ ناوەوە.

5.پێستی سەر مەمکەکە، گۆی مەمکەکە و یان ئەو بەشە ئاومییەی دەوری گۆی مەمکەکە سوردەبێتەوە، دەئاوسێت و توێخ هەڵدەدات، یان لەوانەیە لێوار دروست بکات یان کون بێت هەروەکو توێکڵی پرتەقاڵ.

*دەرچوونی دەردراو لەسەری گۆی مەمکەکەوە (nipple discharge):

هەرچەندە شێرپەنجەی مەمك ئازار دروست ناکات لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا، بەلام پێویستە ئەو کەسە بەردەوام پشکنین بکات بۆ مەمکەکانی بۆ زانینی هەر گۆڕانکارییەك لە مەمکەکانیدا و گۆڕانی ڕەنگو شێوەی مەمکەکە ئەگەر هەبێت. بۆ دەست نیشانکردنی شێرپەنجەکە ئەگەر هەبێت لە قۆناغە سەرەتاییەکانیدا، هەروەها بۆ دەستپێکردنی پشکنینی جۆری شانەیی و مەمۆگرافی کە بوون یان نەبوونی شێرپەنجەکە دڵنیا دەکەنەوە.

***دەستنیشانکردنی شێرپەنجەی مەمك (Diagnosis):**

ئەگەر گۆڕانکارییەك ڕوویدات لەمەمکدا، ئەوا پێویستە بزانرێت ئەو گۆڕانکارییە بەهۆی شێرپەنجەوەیە یان هۆکاری دیکەی هەیە، ئەگەر گرێیەك هەبوو لە مەمکەکەدا، ئەوا لەوانەیە ئەو گرێیە، گرێیەکی ئاسایی یان لوویەکی پاك بێت یان لەوانەیە لوویەکی پیس وەك شێرپەنجە بێت.

پێویستە قەبارەو شێوەو پێکهاتەی لووەکە دیاری بکرێت. هەروەها بزانرێت ئایا گرێیەکە نوساوە بەشانەکانی ژێرەوەی یان بەئاسانی دەجوڵێت. ئەگەر گرێیەکە نەرمو سافو خڕبوون و بەئاسانی جووڵاو نەنوسابوو بەشانەکانی ژێرەوەی لەوانەیە لوویەکی پاك بێت (benign tumor) بەلام ئەگەر گرێیەکە، گرێیەکی ڕەق و خوارو خێچ بوو و بەتوندی نوسابوو بەشانەکانی ژێر و دەوروبەری، لەم کاتەدا گرێیەکە وا پێشبینی دەکرێت لوویەکی پیس بێت (Malignant tumor).

***دەست نیشانکردنی شێرپەنجەکە بەهۆی وێنەی تیشکییەوە:.**

1.مەمۆگرافی (Diagnostic mammography):

بریتییە لە گرتنی وێنەی مەمکەکە بەهۆی تیشکی (X)ەوە، کە بەتەواوی هەموو گۆڕانکارییەك لەمەمکەکەدا دیاری دەکات وەك بوونی، گرێ، ئەستووربوون، دەردراوی گۆی مەمك، هەروەها گۆڕانکاری لەشێوەو قەبارەی مەمکەکەدا.

2.سۆنۆگرافی (Ultrasonography):

ئەم ئامێرە بەهۆی بەکارهێنانی شەپۆلە دەنگییە بەرزەکانەوە دەتوانرێت پشکنینی پێبکرێت بۆ مەمکەکە، ئایا ئەو گرێیە کە لەمەمکەکەدا هەیە شلەمەنی تێدایە یان لە شێوەی کیسە، یان لە شێوەی گرێیەکی ڕەق دایە (کە لەوانەیە لوویەکی پاك یان پیس بێت)، ئەم جۆرە سۆنۆگرافە زۆرجار لەگەڵ مەمۆگرافی بەکاردەهێنرێت بەیەکەوە.

3.ئامێری زرنگانەوەی موگناتیسی: (MRI.Magnetic Resonance imaging):

ئەم ئامێرە چەند شەپۆلێکی کارۆموگناتیسی بەهێز بەکاردەهێنێت بۆ دەستنیشاکردنی شێوەو پێکهاتەی مەمکەکەو هەر گۆڕانکارییەك هەبێت تیایدا پیشانی دەدات، هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی ئەو کەسە نییە وەك لەمەمۆگرافیدا هەیە پاش چەند جارێك بەکارهێنانی.

***پشکنینی شانەیی (Biopsy):**

پێویستە پارچەیەك لەو گرێیەی کە لەمەمکەکەدا هەیە وەربگیرێت یان ئەگەر لە شێوەی کیسدا بووە شلەی تێدا بوو ئەوا شلەکەی ناوی وەردەگیرێت بۆ پشکنینی و زانینی جۆرەکەی، ئایا لوویەکی پیس یان پاکە. بۆ وەرگرتنی ئەم پارچەیە پێویستە نەخۆشەکە ڕەوانەی پزیشکی نەشتەرگەری پسپۆڕ بکرێت. پزیشکە نەشتەرگەرەکە بەچەند شێوەیەك پارچەی گرێیەکە وەردەگرێت بۆ ناردنی بۆ پشکنینی شانەیی:.

1.ڕاکێشانی شلەیان خانەی گرێیەکە بەهۆی دەرزییەکی تایبەتەوە: (Fine needle Aspiration):

نەشتەرگەرەکە دەرزییەکی باریکی تایبەت بەکاردەهێنێت بۆ ڕاکێشانی شلەمەنی یان چەند خانەیەك لەگرێی مەمکەکە. ئەگەر شلەکە چەند خانەیەکی تێدابوو، ئەوا دەنێرێت بۆ پشکنینی شانەیی لە ژێر مایکرۆسکۆپدا بۆ دڵنیابوون لەوەی ئەو خانانە خانەی شێرپەنجەین یان نا.

2.پشکنینی شانەی ناوخنی گرێیەکە (Core Biopsy):

لەم جۆرە پشکنینەدا، پزیشکە نەشتەرگەرەکە دەرزییەکی ئەستور بەکاردەهێنێت بۆ ڕاکێشانی شانە گومان لێکراوەکانی مەمکەکە، پاشان دەنێردرێت بۆ پشکنینی شانەیی.

3.پشکنینی شانەیی پاش وەرگرتنی پارچەیەك لەگرێیەکە بەڕێگەی نەشتەرگەری (Surgical Biopsy):.

ئەمەش دوو جۆرە:

ا.پشکنینی پارچەیە لەشانەی گرێ گومان لێکراوە کە، لێرەدا بەشێك لەگرێیەکە بەڕێگەی نەشتەرگەری وەردەگرێت و دەنێردرێت بۆ پشکنین (Incisonal Biopsy):

ب.پشکنین و وەرگرتنی هەموو گرێ گومان لێکراوەکە بەیەك جار بۆ دڵنیابوون لە هەبوونی خانەی شێرپەنجە تیایدا: (excisonal Biopsy):

ئەگەر خانەی شێرپەنجەی دیاریکرا لەگرێیەکە، پێویستە بزانرێت چ جۆرێکە، دووجۆری زۆر سەرەکی هەیە ئەوانەش، شێرپەنجەی کەناڵی شیر ڕژێنەکان لەمەمکدا کە لەناوپۆشی کەناڵەکەوە دەست پێدەکات، (ductal carcinoma) هەروەها شیرپەنجەی ئەو شانە هێشوویانەی کە مەمکەکەیان پێکهێناوە پێی دەڵێن (lobular carcinom):

ئەگەر گرێیەکە شێرپەنجە دەرچوو، ئەوا هەندێك پشکنینی تاقیگەی دی هەیە کە لەسەر ئەو شانانە دەکرێت کە یاریدەدەری باشە بۆئەوەی زانیاری زیاتر پەیدا بکرێت لەسەر شێرپەنجەکە هەروەها هەڵبژاردنی باشترین ڕێگەچارەسەر.

لە هەندێك ژنانی توشبوو بەشێرپەنجەی مەمك پشکنینی جۆری (hormone receptor test) دەکرێت، ئەمەش یاریدەدەرە لە بڕیاردان لەسەر ئەوەی ئایا هۆرمۆنی جۆری پرۆجسترۆن و ئیسترۆجین (progestron , estrogen) پێویستە بۆ گەشەکردنی شێرپەنجەکە یان نا، کە یارمەتی دەرە بۆ پزیشکە پسپۆڕەکە لە دیاریکردنی باشترین چارەسەر، و یان بوونی فاکتەری جۆر (human epidermal growth factere receptor-2 (HER2) یان (HER2 new gene) هەبوونی (HER2) چانسی گەڕانەوەو باشبوونی خانە شێرپەنجەییەکان بۆ باری پێشووی زیاتر دەکات پاش چارەسەر.

***قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمك (Staging):**

پلان دانان بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجەکە پێویستی بەزانینی قۆناغی بەرەوپێشچوونی شێرپەنجەکە هەیە، ئەمەش پەیوەندە بەقەبارەی شێرپەنجەکەو ڕادەی بڵاوبوونەوەی شێرپەنجەکە، کە پێویستی بەتیشکی (X)و پشکنینی تاقیگەیی هەیە بۆ زانینی ئەوەی ئایا خانە شێرپەنجەییەکان بڵاوبوونەتەوە یان نا، ئەگەر وایە بۆ چ لایەکی لەش و چ ئۆرگانێك بڵاوبوونەتەوە، کاتێك خانە شێرپەنجەییەکان بڵاودەبنەوەو تەشەنە دەکەن، ئەم خانانە ئەبینرێن لە لیمفەگرێکاندا لە ژێر باسکدا (لەبن باخەڵ) بەتایبەتی (axillary lymphnode)، ڕادەی تەشەنەکردنی شێرپەنجەکە بەتەواوی نازانرێت تاوەکو دوای نەشتەرگەری بۆ لابردنی گرێ شێرپەنجەیە کە لەمەمکەکەدا، هەروەها لیمفە گرێکان لەژێر باخەڵ و باسکدا. قۆناغەکانی شێرپەنجەی مەمك ئەمانەی خوارەوەن:.

1.قۆناغی سفر (Stag 0):

*شێرپەنجەی جۆری دەنکی گەورەی لەقۆناغی ئاسایدا: (lobular Carcinoma in situ (LCIS)):

بریتییە لەبوونی خانەی نائاسایی لەڕووپۆشی ناوەوەدا، کە دیاری کەری زیادبوونی ترسناکی شێرپەنجەکەیە.

*شێرپەنجەی کەناڵی شێرپەنجەکان لەقۆناغی ئاساییدا: (ducfal Carcinoma Insitu (DCIS)):

ئەمەش خانە نائاساییەکانی قۆناغی پێش شێرپەنجەکە دەگرێتەوە لەناوپۆشی کەناڵی شیر ڕژێنەکانی مەمکدا، کە بڵاودەبێتەوە بۆ شانەکانی دیوی دەرەوەی کەناڵی شیر ڕژێنەکان.

قۆناغی دووەم (Stage II):

ئەم قۆناغەش یەکێك لەم حاڵەتانە دەگرێتەوە:

*قەبارەی شێرپەنجەکە لە 2سم زیاتر نییە، شێرپەنجەکە بڵاوبۆتەوە بۆ لیمفەگرێکان لەژێر باسك یان بن باخەڵدا.

*قەبارەی شێرپەنجەکە لەنێوان 2-5سم دایە، لەوانەیە شێرپەنجەکە بڵاوبوبێتەوە بۆ لیمفە گرێکانی ژێر باسك یان بن باخەڵ.

*قەبارەی شێرپەنجەکە لە 5سم زیاترە، بەڵام بڵاونەبۆتەوە بۆ لیمفە گرێکان.

قۆناغی سێیەم (Stage III):

لەم قۆناغەدا قەبارەی شێرپەنجەکە گەورەیە، بەڵام تەشەنەی نەکردووە لەمەمکەکەوە بۆ لیمفەگرێکانی دەوروبەری، پێدەڵێن شێرپەنجەی بەرەوپێشچوونی ناوچەیی (Localy advanced Cancer)، ئەمەش سێ قۆناغی جیای لێدەبێتەوە:

*قۆناغی III A (Stage of IIIA):

لەم قۆناغەدا شێرپەنجەکە قەبارەی کەمترە لە5سم، تەشەنەی کردووە بۆ لیمفەگرێکانی ژێرباڵ، لیمفەگرێکان بەیەکەوە نووساون یان نووساون بەشانەکانی دەوروبەری،

یان قەبارەی شێرپەنجەکە گەورەیە (زیاتر لە 5سم)، هەروەها بڵاوبۆتەوە بۆ لیمفەگرێکانی ژێر باڵ (بن باخەڵ).

***قۆناغی IIIB (Stage of III B):**

شێرپەنجەکە تەشەنەی کردووە بۆ دیواری سنگ یان پێستی سەر مەمکەکە، یان بڵاوبۆتەوە بۆ لیمفە گرێکانی ئێسکی ژێر مەمکەکە، شێرپەنجەی مەمکی هەوکردوو (inflammatory breast Cancer)، جۆرێکە لە شێرپەنجەی جۆری قۆناغی IIIB، کە دەگمەنە.

مەمکەکە سور هەڵگەڕاوەو ئاوساوە لەبەرئەوە خانە شێرپەنجەییەکان دەبنە هۆی گیرانی موولولە لیمفەکانی پێستی سەر مەمکەکە.

***قۆناغی III C (Stage of III C):**

واتا شێرپەنجەکە تەشەنەی کردووە بۆ لیمفەگرێکانی ئێسکی ژێر مەمکەکە هەروەها ژێرباڵ (بن باخەڵ)، یان لیمفەگرێکانی ژێر یان سەر ئێسکە چەمارەکان، شێرپەنجە خۆییەکە لە مەمکەکەدا لەوانەیە بەهەر قەبارەیەك بێت.

***قۆناغی چوارەم (Stage IV):**

ئەم قۆناغە، قۆناغێکی پێشکەوتووی شێرپەنجەکەیە کە بڵاوبۆتەوە بۆ بەشەکان و ئۆرگانەکانی دیکەی لەش.

شێرپەنجەی دوبارە بوو (Recunrent cancer):

*شێرپەنجەکە دەگەڕێتەوە بۆ حاڵەتی خۆیی پاش چارەسەرکردن. کە دووبارە دەبێتەوە لەناو مەمکەکەدا یان دیواری سنگدا، یان لەهەر بەشێك یان ئۆرگانێکی تری لەشدا وەك (ئێسك، جگەر، سییەکان..).

***چارەسەرکردن: (Treatment):**

ئەو ژنانەی ئەم جۆرە شێرپەنجەیەیان هەیە دەیانەوێت هەر شتێك لەسەر نەخۆشیەکەیان و ڕێگاکانی چارەسەرکردن بزانن.

پزیشکەکەش ئەم جۆرە نەخۆشە ڕەوانە دەکات بۆ لای پزیشکی پسپۆڕی تایبەت بەشێرپەنجە یان نەخۆشیەکانی مەمك، یان ئەو کەسە خۆی داوا دەکات، ئەو پسپۆڕانەی دەتوانن ئەم ئەرکە بگرنە دەست بریتین لە نەشتەرگەری گشتی، پسپۆڕی نەخۆشیە شێرپەنجەییەکان، پسپۆڕی چارەسەری شێرپەنجە بەتیشك، یان پسپۆڕی جوانکاری، کەسی تووشبوو پێویستی بەچەند پزیشکێکی پسپۆڕ هەیە بۆ هەر جۆرێك لە چارەسەر.

چارەسەرەکە چەند هەفتەیەك دوای دڵنیابوون و دەستنیشانکردنی شێرپەنجەکە دەست پێدەکات، ئەم کاتەش پێویستە بۆ کەسی توش بوو بۆ ئەوەی لەگەڵ پزیشکە پسپۆڕەکەی وتووێژ بکات لەسەر ڕێگەچارەسەرەکان (treatment options)، هەروەها زانیاری زیاتر وەربگرێت لەسەر شێرپەنجەکە پێش بڕیاردان لەسەر دەست پێکردنی چارەسەر.

***ڕێگاکانی چارەسەرکردن (Treatment Methods):**

شێرپەنجەی مەمك لە ژناندا بەچەند ڕێگەیەك چارەسەردەکرێت کە بریتی‌یە لە نەشتەرگەری، چارەسەر بەمادەی کیمیایی، چارەسەر بەبەکارهێنانی تیشك (Radiation therapy)، چارەسەر بەهۆرمۆن (hormonal therapy) چارەسەری بایۆلۆجی (biological therapy).

گرنگترین فاکتەر لە هەڵبژاردنی جۆری چارەسەرەکە پەیوەندە بەقۆناغی گەشەی شێرپەنجەکەوە، هەندێك لەژنان زیاد لەیەك جۆر چارەسەر بەکاردەهێنرێت بۆیان، لە هەر قۆناغێك لە قۆناغەکانی شێرپەنجەکەدا، کەسی توشبوو چارەسەری تایبەت بەکەمکردنەوەی ئازارو نیشانە لاوەکییەکانی شێرپەنجەکە بەکاردەهێنێت بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرە لاوەکییەکانی چارەسەرکردن هەروەها بۆ کەمکردنەوەی هەڵچوونی سایکۆلۆجی کەسی توشبوو. ئەم جۆرە چارەسەرە پێی دەڵێن چارەسەری یارمەتی‌دەر (Supportive care) یان هێورکەرەوە (palliatire care Symptom management).

چارەسەری ئەم شێرپەنجەیە بەدوو ڕێگای سەرەکیە.

1.چارەسەری ناوچەیی (Local therapy):

نەشتەرگەری و چارەسەر بەتیشك بریتین لە چارەسەری ناوچەیی، کە بەکاردێت بۆ لابردن و تێکشکاندنی خانەو شانە شێرپەنجەییەکان، کاتێك شێرپەنجەکە بڵاودەبێتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش، ئەم چارەسەرە بەکاردێت بۆ کۆنترۆڵکردنی نەخۆشییەکە لەو شوێنانەدا تەنها.

2.چارەسەری گشتی سیستەمی (Systemic therapy):

چارەسەر بەهۆرمۆن، مادەی کیمیایی، چارەسەری بایۆلۆجی بریتین لەچارەسەری گشتی، کە دەچنە ڕاڕەوی خوێنەوە، هەڵدەستن بەتێکشکاندن و کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجەکە لە هەموو لەشدا. هەندێك لە ژنانی توشبوو چارەسەری گشتی وەردەگرن بۆ بچووکردنەوەی شێرپەنجەکە پێش دەستپێکردنی نەشتەرگەری یان چارەسەری تیشکی (Radiation therapy)، بەڵام هەندێکی دیکەیان ئەم چارەسەرە گشتی‌یە لە ڕێگەی خوێنەوە وەردەگرن پاش

چارەسەر بەنەشتەرگەری‌و چارەسەری تیشکی بۆ ڕێگەبەستن لە دووبارەبوونەوەی شێرپەنجەکە، هەروەها ئەم چارەسەرە بۆ ئەو قۆناغە پێشکەوتووەی شێرپەنجە بەکاردەهێنرێت کە بڵاوبۆتەوە بۆ بەشەکانی دیکەی لەش.

زۆربەی ژنانی توش بوو دەیانەوێت ئەوە بزانن کە چۆن چارەسەرکردنەکە کار دەکاتە سەر چالاکی ئاسایی ڕۆژانەیان، دەیانەوێت بزانن چۆن ئەبن لەماوەی و دوای چارەسەرکردنەکە، پزیشکە پسپۆڕەکەش باشترین کەسە بۆ باسکردنی ڕێگاچارەسەرەکان، کاریگەرە لاوەکییەکانی ئەو چارەسەرانە، هەروەها ئەرەی چاوەڕوان دەکرێت دوای چارەسەر کردنەکە.

***چارەسەر بەنەشتەرگەری (Surgical Treatment):**

نەشتەرگەری یەکێکە لەباوترین ڕێگاکانی چارەسەری شێرپەنجەی مەمک، چەند جۆرێک لە نەشتەرگەری هەیە بۆ ئەم شێرپەنجەیە:

1.نەشتەرگەری بۆ لابردنی شێرپەنجەکە نەک هەموو مەمکەکە (Breast Sparing Surgery):

ئەم ڕێگەیە بەکاردێت بۆ لابردنی تەنها شانە شێرپەنجەییەکان و مانەوەی مەمکەکە وەکو خۆی، هەروەها پێشی دەڵێن (Breast Reconstructive surgery) (lumbectomy) (Segmental mastectomy) (partial Mastectomy).

بەهۆی بڕینێکی نەشتەرگەری جیاکەرەوە، نەشتەرگەرەکە لیمفە گرێکانی ژێرباڵ لادەبات بۆ زانینی ئەوەی ئایا خانە شێرپەنجەییەکان چوونەتە ناو سیستەمی لیمفاوییەوە (lymphatic System)، ئەم جۆرە نەشتەرگەریەش پێ دەڵێن لابردنی لیمفەگرێکانی ژێرباڵ بەدوو توێکردن (axillary lymphnode dissection)، دوای نەشتەرگەریەکە زۆربەی کەسانی توش بوو چارەسەری تیشکی وەردەگرن بۆ تێکشکاندنی ئەو خانە شێرپەنجەییانەی کە ماونەتەوەو لانەبراون لەکاتی نەشتەرگەریەکەدا.

2.لابردنی هەموو مەمکەکە بەتەواوەتی (Mastectomy):

لەم جۆرە نەشتەرگەریەدا هەموو مەمکەکە یان زۆربەی زۆری کە بکرێت لادەبرێت. لە زۆربەی کاتەکاندا نەشتەرگەرەکە لیمفە گرێکانی ژێرباڵ-یش لادەبات. و دوای نەشتەرگەرییەکە کەسی توشبوو چارەسەری تیشکی وەردەگرێت.

توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ڕێژەی مانەوەو ژیان یەکسانە لەهەر دوو جۆری نەشتەرگەری (breast sparing surgery) بەبەکارهێنانی لەگەڵ چارەسەری تیشکی هەروەها لابردنی تەواوی مەمکەکە لە قۆناغەکانی I و II شێرپەنجەکە.

ڕێگایەکی تازە بۆ دیاریکردنی بوونی خانە شێرپەنجەییەکان لە لیمفەگرێکاندا پێی دەڵێن پشکنینی شانەیی لیمفەگرێکانی پارێزەر (sentinal lymphnode biopsy) لەم جۆرە نەشتەرگەرییەدایە نەشتەرگەری ڕاهێنراوی تایبەت هەڵدەستێت بەلابردنی یەک یان چەند دانەیەک لە لیمفە گرێکان لەبری لابردنی ژمارەیەکی زۆر لە لیمفە گرێکانی ژێر باڵ (بن باخەڵ). لە نەشتەرگەری جۆری لابردنی تەنها شێرپەنجەکە لەمەمکەکەدا، (Breast Sparing Surgery)، نەشتەرگەرەکە شێرپەنجەکە لە ناو مەمکەکەدا و [illegible]ێک جار لە دەرەوەی مەمکەکەدا لادەبات، بەدەگمەن هەندێک جار هەندێک لە ڕووپۆشی ماسولکەکانی سنگ لە ژێر شێرپەنجەکە لادەبرێت لەگەڵ هەندێک لە لیمفە گرێیەکان لە ژێر باڵدا.

3.لابردنی سادەی هەموو مەمکەکە (Simple total mastectomy):

لەم جۆرە نەشتەرگەرییەدا، نەشتەرگەرەکە هەڵدەستێت بە لابردنی هەموو مەمکەکە، هەروەها هەندێک لە لیمفە گرێکانی ژێر باڵ لادەبات.

4.نەشتەرگەری بنچینەیی (Radical modified Mastectomy):

نەشتەرگەرەکە هەڵدەستێت بەلابردنی هەموو مەمکەکە، هەموو یان زۆربەی لیمفە گرێکانی ژێر باڵ، هەروەها ڕووپۆشی سەر ماسولکەکانی سنگ، هەندێک جار ئەو دوو ماسولکە بچووکەی سەر سنگیش لادەبرێت بۆ ئاسانکردنی لابردنی لیمفەگرێکان.

زۆربەی ژنان بەتایبەتی لەقۆناغەکانی ناوەڕاستی تەمەندا، دەیانەوێت مەمکە بڕاوەکەیان بۆ دروست بکرێتەوە بۆ وەرگرتنەوەی شێوەی ئاسایی پێشووی مەمکەکەیان بەنەشتەرگەری جوانکاری، ئەم نەشتەرگەریە دەتوانرێت لەکاتی نەشتەرگەری بڕینەوەی مەمکەکەیان لەدوایدا بکرێت، ئەم کەسانە حەز دەکەن لەگەڵ نەشتەرگەری جوانکاری پسپۆڕ وتوێژ بکەن بۆ دروست کردنەوەی مەمکەکەیان بەنەشتەرگەری جوانکاری پێش دەست پێکردنی بڕینەوەی مەمکەکە.

سەرچاوە:
www.cancer.gov

بەرنامەی چاودێری دایکی سکپڕ

ئەڵقەی یەکەم

سەرپەرشتی کردنی بەرنامەکەو ئامادەکردنی

بێگەرد عوسمان محمد
بەرستیاری زانکۆیی و ڕاهێنەری سروشتی
لە مەڵبەندی ڕاهێنانی منداڵان

کۆرسی یەکەم

ڕاهێنانەوەی دایکان لەماوەی سکپڕیدا

- **ڕاهێنانی وەرزشی بۆ دایکی سکپڕ:**

وەرزش کردن بریتییە لەو ڕواڵەتە شارستانی‌یە نوێیەی لەجیهاندا بەگشتیو لەووڵاتە پێشکەوتوەکاندا بەتایبەتی گرنگی زۆری پێدەدرێت. بێگومان ئەم گرنگی دانەش بێ بنەما نییە، چونکە دەستکەوتی مرۆڤ لەبەرامبەر وەرزشکردندا زۆر گەورەو بەهادارە لەژێر دروشمی (تەندروستی باش دروستەکەری ژیانێکی خۆشە) هەرلەبەرئەوەشە وەرزشکردن بۆتە پێوەری پێشکەوتنی میللەتان.

وەرزش لەڕووی چەندێتیو چۆنیەتییەوە بێ سنورە، ئەمەجگەلەوەی لەگەڵ پێشکەوتنی مرۆڤدا ئەویش بێ‌کۆتا لەگەشەدان وبرەوداندایە. هیچ کەس نییە بێ‌جیاوازی ئەچێتە چێوەی پرۆگرامی وەرزشکردنەوە، چونکە لەشی مرۆڤ وادروست بووە دەبێت بجوڵێت، ئەگەر نەجوڵێت ژیان لەو لەشەدا دەوەستێت وکۆتایی‌دێت ئەمە بێ‌جیاوازی تەمەن و ڕەگەزو تەنانەت قۆناغ و بارەجیاوازەکانی دیکەی ژیان.

- **ئایا دایکی سکپڕ دەتوانێت وەرزش بکات؟**

بێگومان بەڵێ! چونکە بنەمای بیرۆکەی ئەم باسە دەگەڕێتەوە بۆ کۆتایی سەدەی نۆزدەو سەرەتای سەدەی بیست، واتە بنەمایەکی مێژوویی هەیەولەڕووی زانستییەوە قۆناغێکی دوورودرێژی بڕیوە تا گەیشتۆتە ئێمە. هەروەها زانستانە ئەوەیان سەلماندوە کەوەرزشکردن زۆربەکەڵکە بۆ پتەوکردنی باری تەندروستی دایکی سکپڕوکۆرپەلەکەی لەماوەیساڵی منداڵبونەکەی.

کەواتە دایکی سکپڕیش یەکێکە لەو تاکانەی کە دەبێت بخرێتە ژێر ڕاهێنانی وەرزشی بەپێی بەرنامەیەکی نوێی تایبەت. هەروەها دەبێت چۆنیەتی جۆری‌ئەو وەرزشانەی‌دەیکات لەگەڵ چەندێتی دووبارەکردنەوەیاندا بگونجێت، بەپێی

بارودۆخی تەندروستی دایکەکەو کۆرپەلەکەی. بۆ ئەم مەبەستە پرۆگرامی تایبەت ئامادەکراوە بەدوکۆرسی تەواوکەری یەکتر. کۆرسێکیان بۆ ماوەی 9 مانگی سکپڕی دایکە و بەگشتی دەکرێت بەسێ قۆناغەوە کەبریتییە لە:

سێ‌مانگی قۆناغی یەکەم

سێ‌مانگی قۆناغی دووهەم

سێ‌مانگی قۆناغی سێهەم

دابەشکردنی ئەو ماوەیەش بەو قۆناغانە مەبەستی زانستیانەی لەپشتەوەیەو هەروەها بۆ ڕێکخستن و گونجاندنی بەرنامەی(وەرزش و ڕاهێنانەوە)ی دایکانی سکپڕە. کۆرسی دوهەم بۆ دوای منداڵبونەکەیەو پەیوەندیدارە بە قۆناغی دایکایەتییەوەو سەرنجی تەواوی لەسەر چۆنیەتی گێڕانەوەی باری تەندروستی لەشی دایکەکەیە بۆ دۆخی جارانی.

ڕاهێنانەوەی دایك تەنها بۆ ماسولکەکانیتی، بۆ ئەوەی بتوانێت چستوچالاکی لەشی وەك خۆی بهێنێتەوە چ لەماوەی سکپڕیدا بێت یان لەدوای منداڵبونەکەی. چونکە لەڕاستیدا کاری سەرەکی منداڵان بریتییە لە پاڵنان بەو کۆرپەیەوە کەلەماوەی ئەو 9 مانگەدا هەڵیگرتوە، بێ‌ئەوەی پێویستی بەیارمەتی هەبێت. بەڵام بەشداری کردنی دایکەکە ئەگەر زانستیانە نەبێت ئەوا ڕەوتی کردارەکە پێچەوانە دەکاتەوە. واتە منداڵبونەکەی قورسترەبێت. بەهەمان شێوە وەرزش بۆ دوای منداڵبون زیاتر بۆ پەیکەری لەشی دایکەکەیە نەك بۆ منداڵان، چونکە منداڵان خۆی سەربەخۆیانە بەشێوەیەکی سروشتی دوای 6 هەفتە دەگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی.

- **بۆچی دایکی سکپڕ پێویستی بە وەرزشکردن دەبێت ؟**

ئەمە پرسیارێکە لەوانەیە لای زۆربەتان دروست بێت دوای ئەوەی ئەو باسەی سەرەوە سەرنج دەدات و بۆیەکەمجار دەبیستێت(**دایکی سکپڕ پێویستی بەوەرزشکردنە**).! زۆر ساکارانە دەتوانین بڵێین دایکانی ئەمڕۆ گەلێك جیاوازیان هەیە لەگەڵ دایکانی سالانی پێشودا،

بۆ نمونە: زۆربەی دایکان ئەمڕۆکە کارمەندن یان لەوانەیە لەماڵەوە بێت ئیشوکارو هەڵسوکەوتی ڕۆژانەی گەلێك کەمترە لەچاو دایکێکی سالانی پێشو، کەلەکێڵگەیکدا ژیاوەو ئەرکی خزمەتکردنی ئاژەڵەکانیو کۆمەڵێك منداڵ وخێزانەکەی وماڵەکەی بەسەرەوە بوە بێ‌گوێدانە باری تەندروستی ئەو دایکە. ئەمەجگە لەجیاوازی تواناو بەرگەگرتنی لەشی دایکەکەو لایەنی دەرونی وباری ئابوری، کۆمەڵایەتی، تەنانەت ئاستی ڕۆشنفکریو تەکنەلۆجیای پزیشکیو تەندروستی هەردوو زەمەنەکە.

منداڵبون ئەوە ناگەیەنێت کە دەبێت ئەو دایکە پەیکەری لەشی تێك بچێت، یان وەك جاران چالاکی نەمێنێت. بەپێچەوانەوە لەڕێگای وەرزشکردن وڕاهێنانەوەی لەشی دایکەکەو ڕۆشنکردنەوەی بیرو هۆشی. دەتوانرێت گەورەترین یارمەتی ئەو دایکە بدرێت بۆ گێڕانەوەی سروشتی چالاکیو جوانی لەشی.

هەرچەندە ئەو دایکانەی لەسەرەتاوە لەشیان ئاڕێکی تێدایەو دەقیان پێوە گرتوە، لەوانەیە گەلێك ئارەحەتی ببینن تاکو بتوانن خۆیان ڕابهێننەوە لەسەر ڕێك بونەوەی پەیکەری لەشیان بەگشتی. بەڵام گرنگ ئەوەیە دەست بەوەرزش بکەن چونکە دایك خۆی بەرپرسیارە لەتەندروستی خۆی.

ئامادەکردنەوەو ڕاهێنانەوەی لەشی دایکەکە کردارێکی زۆر قورس وگران نییە، یان هیلاکی زۆری تێدا نییە ماوەی زۆریش لەدایکەکە ناگرێت، بگرە زۆربەی دایکانی کۆمەڵگای کوردی ماوەی بێ‌ئیشیان هێندە زۆرە نەك بەشی وەرزشکردن دەکات بەڵکو دەتوانن زۆر لەوە زیاتریش بەرهەمهێن بن وەرزشەکان گەلێك سادەو ساکارن، بەهیچ جۆرێك کاریگەری خراپی نییە بۆ سەر تەندروستی دایکەکە یان کۆرپەکە.

- **ئەو کێشانە چین وا لەدایکی سکپڕ دەکەن پێویستی بە وەرزشکردن بێت؟**

کشان و خاوبونەوە لە ماسولکەکان وجومگەکانی لەشدا بەگشتی ڕودەدەن لەژێرکاریگەری (بەرزبونەوەی ڕێژەی هۆرمۆنەکان وزیادبونی کێشی لەش) سەرئە نجامی ئەمانە کۆمەڵێك کێشە بۆ دایکی سکپڕ دروست دەبێت لەوانە؛

1. ماسولکەکانی سك :

کشان وخاوبونەوەی زۆریان بەسەرداد‌ێت وهەردوباندی گەورەی پێشەوەی سك (لێکجیادەبنەوە) بەهۆی ئەو فشارە زۆرەی کەگەورەبونی کۆرپەلەکە دروستی دەکات (ئەمە جگە لەهۆکاری تریش). ئەو (لێکجیابونەوەیەی ماسولکە) یەکێکە لەو کێشە گەورانەی لە چاوەڕوانی زۆربەی دایکاندایە بۆ دوای منداڵبونەکەی. چونکە کەمەری باریکو جوانی لەش دەگۆڕدرێت دەبێتە هەڵتۆقینی کەمەرو شۆڕبونەوەی سك. بێگومان هەموو ماسولکەیەکی کشاویش لەتواناو هێزی لاستکێتی (واتە کشان وچونەوەیەك) کەم دەکاتەوە. بەمەش سێ‌بەشی تینی پاڵنانی دایکەکە بۆ کردنە دەرەوەی کۆرپەکەی لەدەستدەدات.

لەبەرئەوە وەرزشکردن باشترین ڕێگاچارەی ئەم ماسولکانەیەو زۆر سەرسوڕهێنەرانە ئەنجامت دەبێت ئەگەر بەردەوامیت هەبوو لەگەڵ بەرنامەکانی خولەکەدا.

ئەمە وێنەی ماسولکەی سکە،

ا/وێنەی ماسولکەی سك پێش منداڵبون،

ب/لێکجیابونەوەی باندی ماسولکە دوای منداڵبون

2. ماسولکەکانی داوێن (دەرچەی زاوزێ):

ئەمانیش بەهەمان شێوە بەشێکی زۆری قورسایی کۆرپەلەکەیان دەکەوێتە سەر، ڕۆژ لەدوای ڕۆژ کشان وخاوبونەوەو بێ‌هێزیان تێدا دروست دەبێت، جگە لەئازار. (ئەم بەشە وەك ڕەفەیەك وایە قورساییەکەی سەری تادێت لەتوانای خۆی گەلێك زیاتردەبێت). هەروەها بەهۆی دوری ماوەی درگیان بونەکەش دورنییە گرفتی میز ڕانەگرتنیش دروست ئەکات بەتایبەت لەسێ‌مانگی قۆناغی سێهەم دا. هەرلەبەرئەوەشە وەرزشکردن توندوتۆڵی دەداتێ‌وتوانای بەرگەگرتنی ئەو قورساییەی زیاد دەکات.

هەموو ئەو ماسولکانەی لەکاتی سکپڕیدا توشی کشان وخاوبونەوەو تەمەڵی دەبن ئەگەر وەرزشیان پێ‌نەکرێت بەئاسانی ناچنەوە دۆخی جارانیان. بەمەش توندوتۆڵی لەشی دایکەکە دەبێتە یەك لەمچوار بەشی پێش سك کردنەکە.

3. خاوبونەوەی سوڕی خوێن:

ئەمەش هۆکارەکانی هاوبەشە لەگەڵ ئەو خاڵانەی سەرەوەدا. بەڵام لێرەدا سستی‌ولاوازی دروست دەبێت لەهاتوچۆکردنی خوێن بۆ بەشەکانی لەش وکۆرپەلەکەو دیواری منداڵدان. هەربۆیە زۆر جار دایکی سکپڕ ئاوسانێکی زۆر لەقاچو ئەنانەت سك وسنگ و دەستەکانیش دروست دەبێت بەتایبەت لەقۆناغی سێهەمدا.(ڕێنماییەکانی ئەم خولە ئەم بارە کەمدەکاتەوە یان چارەسەری دەکات).

4. ئازاری پشت:

گەورەبونی ڕۆژ لەدوای ڕۆژی کۆرپەلەکەو تەمەڵ بونی ماسولکەکان وخاوبونەوەی جومگەکان، هەموو ئەمانە پێکەوە دەبنە هۆی گۆڕینی باری ستونی وەستان وپەیکەری لەش. بەم شێوەیە دەگۆڕێت: کەوانەی بڕبڕەکانی کەمەرو هاوکات لاری (حەون) بۆ پێشەوە زیاد دەکات، سک زۆرتر دەردەپەڕێت، سنگ کورتدەبێتەوە، شانەکان خڕدەبنەوەو مل بۆ پێشەوە دەردەپەڕێت. لەشی دایکەکە لەماوەی ئەو 9 مانگەدا دەق بەم شێوە ناهەوسەنگییەوە دەگرێت. سەر باقی نەبونی زانیاری تەواو سەبارەت بە چۆنیەتی هەڵسوکەوتی دروست لەکاتی سکپڕیدا. هەموو ئەمانەش پێکەوە دەبنە هۆی دروست بونی ئازاری پشت. کە دورنییە ئەم ئازارە نەبێتە هاوەڵی نزیکی دایکەکە تەنانەت بۆ دوای منداڵ بونەکەشی.

گرنگ نییە سکەکەت چەندەمە یەکەم یان پێنجەمە، گرنگ ئەوەیە بڕوات بە ڕاهێنانەوەو وەرزشکردن هەبێت بۆ گێڕانەوەی چالاکیو تەندروستی بۆ لەشت

5. خاوبونەوەی ماسولکەبەندی جومگەکان :

بەتایبەت جومگەی پەلەکانی خوارەوە(سمت، ئەژنۆ، پێ). ئاشکرایە ئەم خاوبونەوەیەش دەبێتە هۆی زیادکردنی کەوتن و جارجارێکیش دروستبونی ئازار لەجومگەیەکدا یان دوان بەهۆی زیاد بونی کێشی دایکەکەوە. لەبەر ئەوە پێویستە دایکانی سکپڕ خۆیان بەدوور بگرن لە بەکارهێنانی پێڵاوی بەرز، چونکە ئامادەبونی دایکەکەبۆ کەوتن زیاد دەکات و ناهاوسەنگی لەشی دایکەکە زۆرتر دەبێت (وەک لەخاڵی 4 ڕونکراوەتەوە) . ئەم بارە نائاساییەی جومگەکانیش دەتوانرێت بەوەرزشکردن چارەسەر بکرێت.

ئەم وێنانەی لای خوارەوە پەیکەری لەشی دایکی سکپڕ پیشان دەدات لەکاتی لەپێکردنی.......پێڵاوی ئاسایی، پێڵاوی بەرزدا. سەرنج بە لە گۆڕنەکانی پەیکەری لەش تا چەند ئاڕێك دەبێت بەهۆی لەپێکردنی پێڵاوی بەرزەوە.

ا / پێڵاوی ئاسایی — ب / پێڵاوی بەرز

6. خاوبونەوەی ماسولکەی ڕیخۆڵەکان:

ئەمەش دەبێتە هۆی دروستکردنی گرفت (قەبزیەت) وکۆبونەوەی گازەکان (جگە لەکاریگەری خۆراك بۆ سەر ئەم بارە) بێگومان ئەمەش لەکەسێکەوە بۆکەسێکی تر دەگۆڕدرێت، هەرچەندە بەشێوەیەکی گشتی دایکی سکپڕ توشی گرفت و نارەحەتی گازەکان دەبێت. (ئاشکرایە وەرزشەکانی سك بەتایبەتیو ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی ئەم کێشەیە).

7. میز ڕانەگرتن:

دایکی سکپڕ لە قۆناغی یەکەم وسێیەمی سککردنەکەی توشی کێشەی میزڕانەگرتن دەبێت، بەڵام ئەمە بارێکی ئاساییە ئەگەر پەیوەندی نەبێت بە هەوکردنی ئەم کۆئەندامەوە یان بەتەمەڵی ماسولکەکانی دەرچەی میزکردنەوە. چونکە ئەگەر دایکەکە لەکاتی پژمەو کۆکەو پێکەنینی ئاسایی‌دا خۆی تەڕبکات (بەتایبەت لەدوای منداڵبونەکەی)، ئەوا پێویستی بەڕاوێژکردنی پزیشکی نەخۆشییەکانی ژنان و ڕاهێنەری سروشتی دەبێت(چونکە ئەم بارە ئەتوانرێت لەڕێگای چارەسەری سروشتییەوە چارەسەربکرێت).

8. هەناسەدا :

گرنگترین کرداری فسیۆلۆجییە کەپێویستی بە ڕاهێنانەوەو وەرزشپێکردنی تایبەت دەبێت لەپێناوی ڕێکخستنی کرداری پاڵنان بەکۆرپەکەو، تێرکردنی لەشی کۆرپەکەو دایکەکە بە ئۆکسجین، خاوبونەوەی لەشی دایکەکە، کەم کردنەوەی ئازار. ئەمانە هەموویان پێکەوە یارمەتیدەرن بۆ منداڵبونێکی ئاسان. جگە لەکەمکردنەوە کێشەی ناتەواوی تەندروستی کۆرپەکە. چونکە زۆرجار کۆرپەکە بەشێنبوەوی لەدایك دەبێت سەرئەنجامی کەمی ڕێژەی هەناسەی دایکەکە یان ناهاوسەنگی ئەم کردارە لەکاتی منداڵبونەکەدا.

9. خۆخاوکردنەوە:

بێگومان خۆخارکردنەوە پێچەوانەی خۆتوندکرنە. بەڵام خۆتوندکردن بۆتە ئەو ڕێگاچارەییە هەموو دایکێك بەکاریدەهێنێت بۆ خۆڕزگارکردن لەئێشو ئازاری منداڵبون وکردنە دەرەوەی کۆرپەکەی. چونکە هەموو دایکێك وادەزانێت کردنە دەرەوەی کۆرپەکە دەبێت بەهەمولەشی تین بداتە خۆی بۆ پاڵنان. ئازانن کرداری خۆتوندکردن ئاراستەی منداڵبونەکە پێچەوانە دەکاتەوەو دورنییە کێشەی تەندروستی ترسناکی لێدروست نەبێت ودایکەکە تەگەێنێتە ژووری نەشتەرگەری. لەبەر ئەو هۆکارانە ڕاهێنان لەسەرخۆخاوکردنەوە کراوەتە بەشێکی گرنگی بەرنامەکە.

هەموو ئەو دایکانەی کەبەشداری ئەم کۆرسانە دەکەن، فێر دەکرێن کە چۆن دەتوانن ماسولکەکانی لەشیان خاوبکەنەوە هەروەك چۆن دەتوانن گرژی بکەن . چونکە لەش چەند پێویستی بەوەرزش و جوڵە دەبێت هێندەش پێویستی بەپشودان ونوێکردنەوەی تواناکانی دەبێت. هەربۆ نمونە (دڵ بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ لەجوڵەدایە کەچی ماوەی پشودانی دوهێندەی ماوەی ئیشکردنێتی).

ئامانجی سەرەکیڕاهێنانەوەو (وەرزش) بۆ دایکی سکپڕ چییە ؟

- **دایك وباوکی ڕۆشنبیر:**

قۆناغی سکپڕیو دروستبوونی کۆرپەلە دوودڵیو نائارامی دروست دەکات بەهەموو لایەنەکانیەوە. بێگومان ئەمەلای دایك زیاترە تاکو باوکەکە. لەبەرئەوە زۆر گرانە بۆ دایك بتوانێت لەشی خاوبکاتەوەو پشوی بداتێ ئەگەر نەتوانێت پشوبدات بەمێشکی. هەر بۆیە چاکترە هەردوکیان بدوێن و پرسیاربکەن، بخوێننەوەو بەشوێن زانیاریدا بگەڕێن بۆئەوەی ئەو دودڵیو نائارامییە ڕزگاریان بێت. چونکە هەبونی زانیاری یارمەتیدەرێکی گەورەیە بۆ ئاساییبونەوەی ئەم ڕوداوە سروشتییە کەمنداڵبونە، وە لەهەمان کاتدا ترس کەم دەکاتەوە لەلای هەردوو دایکەو باوکە. هەروەها ئامادەبونیان بۆ پێشوازی کردنی میوانەکەیان بەجۆشتر دەبێت.

- **ئامانجەکانی ئەم کۆرسە بریتییە لە:**

1. تونلوتۆلکردنەوەی زۆربەی ئەو ماسولکانەی توشی بێهێزی و تەمەڵی بوون، لەوانە: ماسولکەکانی ناوچەی سك وکەمەر بەشێوەیەکی تایبەت، ماسولکەکانی ناوچەی حەوز، بەشی سەرەوەی پشت وسنگ، ماسولکەکانی شان.
2. تونلوتۆلکردنەوەی زۆربەی ئەو جومگانەی توشی خاوبونەوە یان ئازار بون لەوانە جومگەی (سمت، ئەژنۆ، پێ)
3. ڕاهێنانەوە بۆ ڕێکخستنی هەناسەدان وئامادەکردنی دایك لەم بارەیەوە بۆ کاتی منداڵبوون.
4. کەم کردنەوەی ئازاری پشت .
5. ڕاهێنانەوە لەسەر چۆنیەتی کەم کردنەوەی ئێنی ژانی منداڵبوون.
6. ڕاهێنانەوە لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی لەش لەکاتی هەڵسوڕانی ئیشو کاری ڕۆژانەی ناو ماڵدا.
7. گرنگی دان بەچۆنیەتی خاوکردنەوەی لەشی دایکەکە بەتایبەت بۆ کاتی منداڵبونەکەی، چونکە لەڕێگای ئەم خۆخاوکردنەوەیە منداڵبونەکە گەلێك ئاسان وبێکێشەدەبێت.
8. ئامادەکردنی دایکەکە لەڕوی دەرونییەوە بۆ کاتی منداڵبونەکەی.

9. بەهێزکردنی سوڕی خوێن وچالاکی لەش و توانای بەرگەگرتنی دایکەکە.
10. ڕاهێنانەوەو ئامادەکردنەوەی دایکان بۆدوای منداڵبونەکەیان لەسەرچەند وەرزشێك بۆ گێڕانەوەی چالاکی لەشی دایکەکە، پێدانی شیری سروشتیو چەند زانیارییەکی تر.
11. پێدانی کەڵێك زانیاری بەسود سەبارەت بەچۆنیەتی دروستبونی کۆرپەلەو ڕودانی منداڵبون.
12. ڕاهێنانەوە لەسەر چۆنیەتی ڕێك ڕاگرتنی پەیکەری لەش لەکاتی وەستان، ڕۆیشتن، دانیشتن.

تێبینی:
زۆر گرنگە دایکی سکپڕ سەرنجی هاوڕێکی پەیکەری لەشی خۆی بدات چونکە لەڕاستیدا زیادبونی کێشی لەش بەگشتیو گەورەبونی قەبارەی کۆرپەکە لەبەك ناوچەی لەشدا (سك وکەمەر دەگرێتەوە) ناهاوسەنگی دروست دەکات. بەڵام پێویستە دایك ئەوە بزانێت کە ئەم ناهاوسەنگییە دەتوانرێت چارەسەربکرێت و کاریگەری کەمبکرێتەوە ئەویش لەڕێگای ڕێك ڕاگرتنی پەیکەری لەشەوە دەبێت . واتە ڕێك ڕاوەستان (کێشی لەش بخرێتە سەر هەردوو قاچ نەك لاوتیو بوەستێت بۆ سەر یەك قاچ) ڕاستکردنەوەی کەوانەیسنگ، پشت لای کەمەر، توندکردنی ناوچەی سك. وەك لەوێنەکانی خوارەوەدا دیارە.

ا / لەشی دایکێکی سکپڕ لەبارێکی نابەکدا. ب / ڕێك ڕاوەستان و هاوسەنگی لەش لەدایکێکی سکپڕدا

***ئەوگۆڕانکاریانـەی لـــەکاتی ســـکپڕیدا ڕودەدەن:**

ڕوداوەکانی دروستبونی کۆرپەلە لەیەکەم چرکەی پیتانی هەردەخانەی نێرومێیەوە کە بریتییە لە(تۆی باوکەکەو هێلکەی دایکەکە)تا دەگاتە ڕودانی لەدایکبونی ئەو کۆرپەلەیە پاش تەواوکردنی ماوەی 9 مانگ. لەشی ئەو دایکە کۆمەڵێك گۆڕانکاری زۆری بەسەرداديت، تاکو بتوانیت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ئەو بارە نوێیەدا کەلەماوەی دیاری کراودا ڕودەدات.

خۆی لەخۆیدا قۆناغی دایکایەتی ڕوداوێکی نوێیە بۆهەر ئافرەتێك کەیەکەم جار دەبێتە بەشێك لەژیانی، لەڕووی مەعنەوییەوە دەتوانرێت وا پێناسە بکرێت کەقۆناغێکە پڕە لەسۆزو خۆشەویستیو ئاسکبونەوەی هەموو ڕواڵەتەکانی دیکەی مرۆڤایەتیو هەستکردن بەبەرپرسیارەی کەناتوانرێت پێش ڕوودانی هەستی پێبکرێت. هەموو ئەو گۆڕانکاریانە بەلای ئافرەتەوە کەڵێك خۆشن ودەبنە کۆمەڵێك یادگاری بیرەچوەوە ئەگەر بونە دایکایەتییەکە ئارەزومەندانەبێت.
هەروەها لەڕوی فیزیکییەوە بریتییە لەکۆمەڵێك گۆڕانکاری دەرەکیو ناوەکی لەشی دایکەکە. ئەو گۆڕانکاریانەش گەلێك زۆرو وردو ئاڵۆزن، و ناتوانرێت لێرەدا وەك خۆیان باسی لێوەبکرێت بەڵام بەشێوەیەکی سادەو ساکار بریتین لەم خاڵانەی لای خوارەوە:

* گۆڕانی فسیۆلۆژی: بەشێوەیەکی گشتی ڕودەدات لەژێرکاریگەری زیاد بونی ڕێژەی هۆرمۆنەکاندا. لەوانە:
1–نەمانی سوڕی مانگانە. 2–دڵتێك هەڵاتنو دلەکزێ. 3–میزەچوڕکێ. 4– گۆڕانی ئارەزوی خواردن. 5– قەبزیەت و کۆبونەوەی غازات. 6–هەڵئاوسانی هەردووسنگ 7–گەورەبوونی منداڵان و ناوچەی کەمەرو سك. 8–کەمخوێنی سەرگێژبوونو بێهێزی. 9–زیادبوونی کێشی لەش بەگشتی. 10–دەرکەوتنی پەڵە لەسەر دەموچاو پێستی سك. 11ئاوسانی پەلەکانی خوارەوە هەندێك جاریش سەرەوە. 12– زیادبوونی ژمارەی هەناسەدان.

- **گۆڕانی دەروونی:**

دایك لەم قۆناغەدا زیاتر پێویستی بەخۆشەویستی هاوسەرەکەی‌و دەوروبەری دەبێت، ناسکتردەبێتەوە لەچاوجارانیدا. هەروەها کەمێك توشی بیرچونەوەدەبێت.

- **گۆڕانی میکانیکیتی لەش.**

تەواوی باسەکانی ئەم نامیلکەیە لێدوانە لەسەر هەموو ئەو گۆڕانکاریانەی کەلەکاتی سکپڕیدا ڕودەدەن لەباری میکانیکێتی لەشی دایکەکەوە.

- **شێوە ڕاستەکانی هەڵسوکەوتی‌دایکی سکپڕ لە کاتی پشودانیدا :**

دایکی سکپڕ بەپێی پێویست دەتوانێت پەیڕەوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکات.

1. چەند دەتوانێت گۆشەوپشتی بەکاربهێنێت بۆ کاتی پشودانی، واتە بۆ پاڵکەوتنی یان دانیشتنی. بەجۆرێك پشووئارامی بداتێ.
2. لەکاتی پاڵکەوتندا یان دانیشتندا هەوڵبدات زۆربەی جومگوکانی لەشی کەمێك لەنوشتانەوەدابن چونکە ئەوە لەبارترین شێوازە بۆ پشودان بەماسولکەکانی لەش.
3. پشتی یان گۆشەی نەرموشل (لەپەڕدروستکراو زۆر پەسەندە) دۆشەك نەزۆرنەرم بێت نەزۆر ڕەق(ئسفنج پەسەند نییە).
4. دوای هەموو هیلاکییەك هەوڵبدە ماوە بدەیت بەخۆت پشوی تەواو وەربگریت، ئەگەر بەدانیشتنەوە بێت یان بەپاڵکەوتن. ئەوپەڕی خاوبونەوە لەشت خاوبکەرەوەو جارجایکیش هەناسەی قوڵ بدە.
5. باشترین شێوازی پشودان نیمچە دانیشتنە یاخود نیمچە پاڵکەوتن، چونکە ناوچەی سەرو سنگ بەرزەو پەستان لەسەر هەناسەدان کەمەو سییەکان باشتر کاردەکەن.
6. هەمووجارێك دوای وەرزشکردن بۆ ماوەی 15خولەکیش بێت پشوی‌تەواو بەخۆت بدە.

*** هەڵەکانی هەڵسوکەوتی دایکی سکپڕ:**

ڕۆژانە دایک کۆمەڵێک ئەرکی لەسەر شانەو دەبێت جێبەجێیان بکات. لەبەرئەوە پێویستە ئاگاداری چۆنیەتی دروستی بەکارهێنانی لەشیو شێوازەکانی هەڵسوکەوتی خۆی بکات چ لەکاتی دانیشتندا بێت بۆ هەستانە سەر پێ، وەستان، تا دەگاتە ڕۆیشتن و وەبە پێچەوانەشەوە. بێگومان ئەمەش بۆ پاراستنی خۆیەتی لە پشتئێشەو نارێکی بەکارهێنانی لەش بە گشتی.

ئەم وێنانەی لای خوارەوە ئەو بارە نارێکانە دەردەخەن کە دەبێتە هۆی دروستکردنی پشتئێشـەو ئازاری جومگـەکان بەتایبەت لەکاتی سکپڕیدا، لەبەرئەوە پارێزگاری کردنی لەش لەم هەڵسوکەوتە نارێکانە دوورنییە ئەرکی سەردانی پزیشکت لەسەر کەم ئەکاتەوە، هەروەها پەیوەستبوون بەم ڕێنماییانەوە بەدرێژایی ژیانت، دەتکات بەخاوەنی لەشێکی بێئازاروچالاک.

- **شێوازی هەستانە سەر پێ لەباری پاڵکەوتنەوە :**

ئەگەر دایکیسکپڕ ویستیلە پاڵکەوتنەوە هەستێتە سەرپێ، دەبێت لەسەر پشت هەردووقاچی بنوشتێنێتەوە وپاشان خۆی بخاتە سەرتەنیشت، بەشێوەی شاندایان قۆڵی دابنێت بۆ ئەوەی پاڵ بنێت بەلەشی خۆیەوە بۆ دانیشتن لەسەر ئەژنۆ، ئینجا قاچێکی دەردەهێنێت (وەك لەوێنەکەدا دیارە) پاشان هێز دەخرێتە سەر هەردووقاچ بۆ هەستانە سەر پێ. لەکاتی ئەم بار گۆڕینەدا گرنگ ئەوەیە پشت بەڕێکوڕاست بهێڵدرێتەوە.

- **چۆنیەتی تەپاوتل کردن لەکاتی خەوتندا:**

ئەگەر ویستت لەناو پێخەفەکەتدا تەپارتلێك بکەیت بۆ گۆڕینی باریپاڵکەوتنەکەت وپشوی زیاتر، ئەوا پێویستە لەسەر پشت هەردوقاچەکانت بنوشتێنیتەوە ئینجا لەپێشدا تل بەقاچەکانت بدە بەر دیوەدا کەدەتەوێت پاشان سکوسنگت بەرەو ئەو لایە هەڵسوڕێنە ئەم شێوازە یارمەتیدەرە بۆ هێشتنەوەی ڕێکی باری کۆرپەکەتو لەشیخۆت لەهەمان کاتدا.

دایکی بەپێز:

ئەگەر لەو کەسانەی زیاتر پێتخۆشەلەسەر پشت بخەویت باشترە بۆوەرگرتنی پشویتەواو گۆشمیەك یان چەرچەفێك لول بکەیت و بیخەیتە ژێر تەنیشتیلایڕاستی کەمەرو سك وسنگت، بۆئەوەی کەمێك خواربیتەوە بەلای چەپدا. ئەم بارە زیاتر دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەقۆناغی سێهەمی سکپڕیدا. چونکە یارمەتیدەرە بۆ باشترکردنی سوڕی خوێن و هەناسەیدایکەکە.

- **وەرزش بۆ زیادکردنی سوڕی خوێن:**

پێویستە دایکی سکپڕ سەرەتای دەستپێکردنی هەموو وەرزشکردن و ڕاهێنانەوەیەک، ئەم وەرزشانەی لای خوارەوە ئەنجام بدات ئینجا بچێتە سەر وەرزشەکانی دی. چونکە ئەم وەرزشانە یارمەتیدەرێکی زۆرباشن بۆ زیادکردنی سوڕی خوێن بەتایبەتی بۆ دیواری منداڵان، کۆرپەلەکە وپەلەکانی خوارەوە؛ لەهەمانکاتدا چارەسەرێکی باشە بۆ ئاوسان ئەگەر هەبوو لەپەلەکاندا.

- **وەرزشەکانی ناوچەی شان :**

ئەم چەند وەرزشەی لای خوارەوە بەکاردەهێنرێت بۆ بەهێزکردنی ماسولکەکانی ناوچەی شان. چونکە سنگ لەکاتی سکپڕیدا گەورە تر دەبێت لەڕوی کێش و قەبارەوە، ئەمەش کاردەکاتە سەر زیادکردنی خڕبونەوەی شان وچەماوەیی بڕبڕەکانی سنگ بۆ پێشەوە بەدرێژایی ماوەی سکەکەو دوای منداڵبونەکەش، ئەگەر شیردانی سروشتی بوو. چونکە هەندێك لەدایکان زۆر نادروستانە ساواکەیان ئەگرنە باوەشو شیری دەدەنێ. ئەمەش ناهاوسەنگی هێزی ماسولکەکانی ئەو ناوچەیە زیاددەکات. لەبەر ئەوە پێویستە دایکیسکپڕ ئەو وەرزشانەی لەکاتی کۆرسەکەدا وەری دەگرێت و ڕاهێنانی لەسەر دەکات بەردەوام بێت لەسەری تەنانەت بۆ دوای منداڵبونەکەشی. چونکە یەکێکە لەو وەرزشانەی کە ڕێکیوجوانی لەشی دایکەکە دەپارێزێت.

ڕۆبۆت..
لەنێوان خەیاڵ و ڕاستیدا.

نوسینی: دکتۆر بهیە فرعون
پەرچڤەی: دڵنیا عەبدوڵڵا
پسپۆڕی فیزیك

مرۆڤی ئامێریی یان ڕۆبۆت، شێوەی بونەوەرێکی دەستکردە کەموعجیزە لەئەدەبی خەیاڵی زانستیدا دەکات،بەلام ئایا وێنە ڕاستیەکەی لەواقیعدا چی‌یە؟

ئاواتی مرۆڤ کەئامێرێك دروست بکات و خۆی بجوڵێت و خۆیشی کۆنترۆڵی بکات لەدایك بوی ئەم سەردەمە نی‌یە بەڵکو مێژووەکەی کۆنە کە لەسەدەی 3000 پێش زاینەوەئەگریکی و چینی وحەبەشەکۆنەکان ئەو پەیکەرو ئامێرانەیان دروست کردوە کە بەهێزی ئاو کاردەکەن و دەتوانن زنجیرەیەك لەجوڵە بەپێی سیستمێکی جێگیر ئەنجام بدەن، لەنزیکەی ساڵی100 پێش زایندا هیرۆنی ئەسکەندەری ئەگریکیەکانی بەشانۆکانی خۆشحاڵ کرد کەبوکەشوشە جوڵەکەرەکان ڕۆڵیان تیادادەبینی و بەهۆی کوتنە خوارەوەی ئەو قورساییانەی کە بەپەتەوە هەڵواسرابون دەجوڵێنران، لەسەدەکانی ناوەڕاستدا زۆر کاتژمێر دروست کران کەپەیکەرە جوڵەکەرەکانیان تێدابوو کەهەندێکیان تاکاتی ئێستا ماونەتەوە، لەو کاتژمێرانەش ئەو کاتژمێرەی کە لەگۆڕەپانی سان مارکۆ لەشاری بوندقیە ساڵی 1496 دانراوە، کەدوو پەیکەری دوو پیاوی تێدایە بەهۆی دوو چەکوشەوە کەهەڵیان گرتوە لەزەنگەکە دەدەن کاتێك کە کاتژمێرێك لەکات بەسەردەچێت.

و لەسەدەی هەژدەیەمدا هەندێك لەپیشەکارە سویسریەکان ژمارەیەك لەپەیکەرو بوکەشوشەکانیان لەسەر شێوەی مرۆڤ دروست کرد کەدەتوانێت زۆر بەوردی و بەواقیعی شت بنوسێت و وێنەبکێشێت و مۆسیقا لێبدات بەجۆرێك کەئەو کەسەی سەیری دەکات وادەزانێت مرۆڤی ڕاستی‌یە، کە بەهۆی ئامێرێکی ئاڵۆزی لەبرغوو ددانەکان وتەوەرە وردەکانەوە دەجوڵێن و بەهێزی بەندۆڵ دەخولێنەوە، تائێستاش سیان لەو پەیکەرانە بەباشی ماونەتەوە کە لەشتە نایابەکانی مۆزەخانەی هونەرو مێژووە لەشاری نیو شاتل لەسویسرا.

ڕۆبۆت و چیرۆکەکانی خەیاڵی زانستی:-

یەکەم کەس کەوشەی (ڕۆبۆت) ی وەك نیشانەیەك بۆمرۆڤی ئامێریی بەکارهێنا نوسەری شانۆیی چیکی کارێل تشایك بوو کە لە شانۆکەیدا (ڕۆبۆت روسومە گشتی‌یەکان)Robota بووکەلە ساڵی 1921 نوسیبوی، وشەی ڕۆبۆت لەوشەیەکی چیکی‌یەوە وەرگیراوە کەمانای

بەندە یان کرێکاری بەکارمێنەرە لەو شانۆیەدا ئەندازیارێکی بلیمەت کەناوی روسومە هەندێک لەو ڕۆبۆتانە دروست دەکات کە لەو کارە هیچ و پوچانەدا بەکاری دێنێت کەمرۆڤ پێی هەڵناسێت. بەڵام لەدوایدا بۆی دەردەکەوێت کەڕۆبۆت لەمرۆڤ باشترە کەدەستی تێدەچێت براکەی خۆی لەجەنگداو لەکاتی دیکەدا بکوژێت و خراپترین شتی بەرامبەر بکات، لەبەرئەوە لەم شانۆیەدا رۆبۆت لەگەورەکەی خۆی کەمرۆڤە هەڵدەگەڕێتەوەو هەموویان لەناودەبات و ئیتر خۆی حوکمی جیهان دەکات. نوسەری ئەمریکی بەڕەگەز روسی ئیسحاق عزیموف بەناو بانگترین کەس بوو کە ئەم بابەتەی باس کرد لەرێگەی چیرۆکەکانی خەیاڵی زانستی یەوە کە لەساڵی چلەکانی سەدەی ڕابردودا نوسیبوی، گرنگترین شت لەچیرۆکەکانیدا ئەوەیە کەتەرکیز دەخاتە سەر بیرۆکەی دروست کردنی ڕۆبۆتەکان و پرۆگرام کردنیان کەپشت بەسێ یاسای نەگۆڕ دەبەستێت کەبریتین لە:-

1-نابێت ڕۆبۆت ئازاری مرۆڤ بدات، یان بێتە هۆی پشت گوێخستنی مرۆڤ و ئەشکەنجەدانی.

2-پێویستە ڕۆبۆت فرمانەکانی مرۆڤ بەجێبهێنێت بەمەرجێك ئەو فرمانانە دژ بەیاسای یەکەم نەبێت.

3-پێویستە لەسەر ڕۆبۆت کەبونی خۆی بپارێزێت بەمەرجێك کەدژ بەیاسای یەکەم و دووەم نەبێت.

لەم دواییەدا زۆر لەفلیمە سینەماییەکان و زنجیرە تەلەفزیۆنەکان دەرهێنران کە توانا زۆرەکانی ڕۆبۆت دەردەخەن وەك فلیمی (جەنگی ئەستێرەکان) و (پۆلیسی ئامێری) و هەردوو زنجیرەی (پیاوێك بەملیۆنێك دۆلار)و (ئافرەتی ئامێریی) کەزۆربەیان سەرکەوتنیان بەدەست هێناو بەدڵی بینەرانی بوون.

راستی ڕۆبۆت:

کۆمەڵەی پیشەسازی ڕۆبۆتی ئەمریکی ڕۆبۆت بەوە پێناسە دەکات کەدەزگایەکی فرە فرمانەو بۆ جوڵاندن و گواستنەوەی شت و مەك و پارچەو ئامێرەکان دروست کراون لەرێگەی پرۆگرام کردنی ئەو جوڵانەوە کەبۆ ئەنجامدانی کارێك یان یەکێکی دیکە دەبێت، ڕۆبۆت بەشێوەیەکی کرداری جوڵەیەکی دیاریکراوو توانا ئەقڵی یە سەرەتاییەکانی هەیە کە جوڵەیان سست و قورسەو زۆربەی جۆرەکانی توانای بڕیاردانیان نی یە لەبەرئەوە هێشتا تواناکانیان زۆر کەم و ساکارە ئەگەر لەگەڵ تواناکانی مرۆڤدا بەراورد بکرێت، ئەو هەوڵی فلیم و چیرۆکانەی خەیاڵی زانستی کەدەیدەن تەنیا خەیاڵە، بەڵکو تەکنەلۆجیای ئەمڕۆش لەتوانایدانی یە کەرۆبۆتێك دروست بکات کەزیرەکی و توانا هەستییەکانی

مێروولەیەکی هەبێت کەمێرولە دەتوانێت قورسایی بەقەدەر چەندەها جارکێشی خۆی هەڵبگیرێت و بەشوێنە سەختەکاندا بڕوات و بە هەڵەو گەڕاوی بڕوات و هەروەها دەتوانێت بەسەر دیوارو درەختدا سەربکەوێت، بەدی هێنانی ئەم کارانە هەمووی پێکەوە تا ئێستا لە زانستەوە دوورە، هەروەها دروستکردنی ڕۆبۆتەکان کەکەمترین توانای بەرزکردنەوەی تەنە قورسەکان و جوڵەو بینین و دەست لێدان و وتووێژە ئەقڵی یەکانیان هەبێت تائێستا لەو کارانەیە کەپارەیەکی زۆری تێدەچێت، لەگەڵ ئەوەشداو لەگەڵ ئەو سەرەتاییەی کە ڕۆبۆت لەکاتی ئێستادا هەیەتی کەچی ڕۆڵێکی گرنگ لەزۆربەی لایەنەکانی ژیاندا دەبینێت، لەپیشەسازیدا بۆلەحیم کردن و قاڵب دانان و بۆیەو بەستنی پارچە میکانیکیەکانداو شتی دیکەدا بەکاردەهێنرێت، لەبواری فەزادا ڕۆبۆت چاکسازی و وردکاری لەڕۆبۆتەکان لەفەزادا دەکات بێجگە لەچاکسازی و بەستنی کەشتی یە فەزاییەکان لەسەر زەویش لەبواری پزیشکیدا ڕۆبۆت لەسەر شێوەی قاچ و قۆڵە دەستکردە جێگرەوەکان بەکاردێت، هەروەها لە هەندێك حاڵەتدا بۆچاودێری کردنی نەخۆش بەکاردێت، لەبواری عەسکەریشدا بۆهاویشتنی موشەکەکان و پاسپاردە عەسکەریە مەترسیدارەکان و لەپرکردنی چەکە قورسەکان بەفیشەك و هەروەها لەهەندێك بواری دیکەدا بەکاردێت.

زانستی ڕۆبۆتەکان:

بریتی یە لەزانستی دامێنان و بەرهەمهێنانی ڕۆبۆتەکان ئەم زانستە لەگەڵ زانستەکانی کۆمپیوتەردا یەکی گرت، زانستی ڕۆبۆتەکان (Robotics) لەگەڵ دەرکەوتنی کۆمپیوتەردا پێشکەوتنێکی مەزنی بینی، کەلەدووبەشی بنەڕەتی پێك دێت تەکنەلۆجی و زانستی، بەشی تەکنەلۆجی لەتەکنەلۆجیاکانی دروست کردنی ڕۆبۆتەکان بەشێوەیەکی وردترو باشترو بەکەمترین تێچوونی پارە دەکۆڵێتەوە، بەڵام بەشی زانستی زۆربابەت لەخۆدەگرێت لەپێشەکیدا ئامادەکردنی ڕۆبۆت بە هەستدارێتیەك و پێشکەوتنێکی زیاترو هەروەها بەبڕێکی زیاتر لەزیرەکی و هەردوو هەستی بینین و دەست لێدان کەئەویش پێی دەوترێت زیرەکی دەستکرد.

بەپێی پێوانەکانی زانستی ڕۆبۆتەکان، ڕۆبۆت بەشێوەیەکی گشتی لەقۆڵێکی جوڵاو یان زیاتر پێك دێت کەبەهۆی گیرەیەکەوە بەلەشی ڕۆبۆتەکەوە دەبەسترێت هەروەها چەند هەستەوەرێکی تایبەتی پێویەیە کە زانیاریەکانی دەورووبەری ڕۆبۆتەکەو هەروەها ئەو زانیاریانە وەردەگرێت کەئەنجام دانی جوڵەی داواکراو یان ئەنجام نەدانی دیاری دەکات و دەیگەیەننە دەزگایەکی کۆنترۆڵ کە

ئەرکەکەی کۆنترۆڵ کردنی جوڵەی ڕۆبۆتەکەو ڕێنمایی کردنێکی بەپێی ئەویارەی کەپێی دەجوڵێت.

توێژینەوە زانستییەکانی ڕۆبۆتەکان هەموویان ئامانجیان ئەوەیە خێرایی و جێی وردی و کاریگەریی و توانایەکی زیاتر بدەن بەڕۆبۆتەکان، بۆ بەدیهێنانی زۆربەی ئەم ئامانجانە زاناکان توێژینەوەکانیان لەزۆر بواری جۆراو جۆردا ئەنجام دەدەن، بۆنموونە بەدروست کردنی قۆڵ و گیرەکان لەو دارشتانەی کەکێشیان کەمەو پتەون و بەوردی هەڵبژێردراون دەتوانرێت خێرایی و جیریەکەی زیادبکرێت، وبەزیادکردنی توانای ڕۆبۆت لەبینین و دەست لێدان و هەست کردن بەرادەی ڕەقی یان نەرمی تەنەکان دەتوانرێت وردبینی و کاریگەری زیاتر لەکارەکەیدا دەست بکەوێت و بەپەرەپێدان و خێراکردنی ئەو پرۆگرامانەی کەپەیوەندی بەهۆکارەکانی ئەو تەنانەوە هەیە کەمامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت وەک خێرایی و شوێن و شێوەو دووریەکانی و ئەو هۆکارانەی کەپەیوەندی بە ڕۆبۆتەوە هەیەو پێویستن بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی کەپێی سپێردراوە وەک خێرایی جوڵاندنی قۆڵی ڕۆبۆت و ئەوشوێن و کاتەی کەتێیدا دەستی ڕۆبۆتەکە ئەوتەنانە وەردەگرێت، دەتوانرێت خێرایی و توانای ڕۆبۆتەکە باش بکرێت.

کۆنترۆڵ کردنی ڕۆبۆت بەشێوەیەکی باش کارێکی زۆر ئاڵۆزە بەتایبەتی کاتێک کەهۆکارو گۆڕانکارەکان زۆر جۆراو جۆر دەبن کەپێویستە لەبەرچاو بگیرێن بۆئەوەی جوڵەی روبۆتەکان بەکەڵک بن، هێشتا زۆربەی لایەنەکانی کۆنترۆڵ کردن بێ چارەن بۆ نموونە تائێستا پرۆگرامێک نییە کەبتوانێت کۆنترۆڵ بەبەکارهێنانە زۆرەکانی دەستەوە بکات وەک دەستی مرۆڤ کە لەچوارپەنجە زیاتری تێدایە، بەڵام پێشبینی ئەوە دەکرێت کەزۆربەی ئەم گیروگرفتانە لەرێگەی توێژینەوەو لێکۆڵینەوەکانەوە لەچەند ساڵێکی کەمی داهاتوودا چارەسەر بکرێت.

ڕۆبۆتە دەستکردەکان:

یەکەم بەکارهێنانی بازرگانی ڕۆبۆت لەبواری پیشەسازیدا لەساڵی 1961 بوو، تائێستاش پیشەسازی بەرهەمهێنەری سەرەکی ڕۆبۆتە، بەتایبەتی پیشەسازی کارەباو ئەلکترۆنی وشتە قورسەکان، زۆربەی ڕۆبۆتە دەستکردەکان لەڕاستیدا ئەو خاسیەتە چاکانەی نییە کەلەمێشکی زۆر کەسدا هەیە کاتێک کەوشەی (ڕۆبۆت) دەبیستن، کەزۆربەیان بریتین لە ئامێرەکان بۆهەڵگرتنی تەنەکان و دانانیان لەجێگەیەکی دیکە یان ئەو ئامێرانەی کەچەند کەرەستەیەکی دیاریکراو دەگرن و زنجیرە کردارێکی تیادا ئەنجام دەدەن کەلەوەو پێش پرۆگرام کراوە، ڕۆبۆتە دەستکردەکان سروشتی کاری پیشەسازی و ڕۆڵی توخمی مرۆڤ تیایدا گۆڕیوە هەروەها ڕۆڵێکی گەورەی لە زیادکردنی بەرهەم هێنان و کەم کردنەوەی تێچوونی پارەی بەرهەمهێنان و چاککردنی جۆرەکەیدا هەبووە، هەروەها زاڵ بوون بەسەر گیروگرفتی مرۆڤدا کەکاتێک خۆی بەوکارە هەڵسێت لەبەر ئەوەی کەئەو کارە مەترسیدارە یان لەناوەندێکدایە کەبۆسروشتی مرۆڤ ناگونجێت ڕۆبۆتی دەستکرد هۆکارێکی نموونەییە بە هەموو مانایەک کەڕۆژانە بۆماوەی 24 کاتژمێر بەبێ هیلاک بوون و وەرس بوون کارەکات بەبێ ئەوەی هیچ پشوویەک بۆنان خواردن بدات، ڕۆبۆت نەخۆش ناکەوێت و پێویستی بەهیچ زەمانەتێکی تەندروستی و کۆمەڵایەتی نییەو ئەماتنی بۆسەر کارنییەو مان ناگرێت و داوای زیادکردنی کرێ ناکات، ئارەزایی هەندێک کەس لەبەکارهێنانی ڕۆبۆت لەپیشەسازیدا بەو بیانووی ئەوەی کەدەبێتە هۆی بێکاری هیچ راست نییە، راستە کە ڕۆبۆتی دەستکرد هەندێک کاری لابردووە بەڵام شارەزایی بۆپەیدا کردووە، دامێنانی ڕۆبۆت و پێوانەکردن و پرۆگرام کردن و چاکسازی و چاودێری کردنی کارەکەی و ئامادەکردنی کارگەکان بۆدانانی ڕۆبۆت تێیایندا و گونجانی لەگەڵ ئەم پێشکەوتنە لە سروشتی کارەکەدا ئەمانە هەموو کاری نوێن و دەتوانن ژمارەیەکی زۆر لەکرێکار دابین بکەن زیاتر لەژمارەی ئەو کرێکارانەی کەزیانیان پێگەیشتووەو بێکاربوون، هەرچەندە تەکنەلۆجیای کۆمپیتەرو ڕۆبۆتەکان پێش بکەون بەڵام هەر ناتوانن ئەم کارانە بەتەواوی ئەنجام بدەن تەنها بەشێوەیەکی بەشی نەبێت، چونکە ئەم کارانە پێویستی بەشارەزایی و دامێنانی مرۆیی هەیە کەبەهیچ شێوەیەک فەرامۆش ناکرێت بەمەش ڕۆبۆتە دەستکردەکان مرۆڤی لەکارە سەخت و بێزارکەرەکان ڕزگارکردو تواناکانیانی بۆ بنیات نان و دامێنانی زیاتر تەرخان کرد.

ڕۆبۆتە دەستکردەکان زۆر جۆریان هەیە کە بەپێی ڕێگەی کۆنترۆڵ کردنی کارەکانیان دەگۆڕێت بۆنموونە هەیانە کەراستەوخۆ لەلایەن مرۆڤەوە بەڕێوە دەچێت و هەندێکیان چەند جوڵەیەکی دیاریکراو بەهۆی یەک لەدوای یەکێکی جێگرەوە ئەنجام دەدەن کەناگۆڕێت، هەندێکیشیان دەتوانن لەمرۆڤەوە ئەو فرمانانە وەرگرن کەپەیوەندی بەیەک لەدوای یەکی جوڵە داواکراوەکانەوە هەیە، کەئەم یەک لەدوای یەکە لەبەردەکەن و بەردەوام دووبارەی دەکەنەوە تا فرمانی دیکەیان پێدەکرێت، چەند ڕۆبۆتێک هەن کەبەهۆی کۆمپیوتەرەوە بەپێی پرۆگرامێک کەلەوەپێش ئامادەکراوە بە ڕێوەدەچن، هەروەها چەند ڕۆبۆتێک هەن کەزیرەکن و دەتوانن خۆیان کۆنترۆڵی جوڵەکانیان بکەن بەبێ سەرپەرشتی مرۆڤ ئەویش بەهۆی هەستیارەکان و دەزگاکانی ناسینەوەو تێبینی کردن کەتیایاندا دانراون، چەند زمانێک پەرەپێدراوە کە زانکۆی ستانفورد دایهێناوەو زمانی AL پرۆگرامی تایبەت بەڕۆبۆتەکان کەبەهۆی کۆمپیتەرەوە بەڕێوەدەچن لەوانەش زمانی AML وەمەبەست لەم زمانانەش ئەوەیە کەکرداری پرۆگرام کردنی جوڵەی ڕۆبۆتەکان باشتر و ڕاستر بکەن ئەمەش کە کۆمپانیای (B.M) پەرەی پێداوە.

ڕۆبۆتە کەسییەکان:

ڕۆبۆت تەنها لەبوارە پیشەیی تایبەتمەندەکاندا نەماوە بەڵکو لەم دواییەدا هەندێک لەکۆمپانیاکان چەند ڕۆبۆتێکی ناو ماڵیان بەرهەم هێناوە کەبەکارهێنانەکانی زۆرن و بەبەکارهێنانیان تایبەتە بەتەنها کەسێک، کەئەمەش داواکاری زۆری لەسەر بوو ئەمەش وای لە کۆمپانیاکانی دروست کردنی کرد کەپارەیەکی زیاتر لەم پیشەسازییە نوێیانەدا

بخاتە ئیشەوە، شارەزایان پێش بینی لەوە دەکەن کەلەسالانی داهاتوودا داواکاری لەسەر ڕۆبۆتە کەسێتییەکان زیاتر بێت.

سێ جۆر لە ڕۆبۆتە کەسێتییەکان هەن کەبریتین لە کیسەڵ و قوڵە ئامێرییەکان و ڕۆبۆتە جوڵە کەرەکان، کیسەڵە ئامێرییەکان دەزگایەکی بچوکن کەدرێژییان نزیکەی 15سم و لەسەر ڕەوڕەوە دەجوڵێن و دەتوانن دەنگ دەربکەن کە بەمەستەوەرەکانی دەست لێدان و بینین و قەڵەمی وێنەکێشان ئامادەکراون، بەزۆری کیسەڵە ئامێرییەکان بۆ وێنەکێشان بەکاردێن ئەویش بەبەستنی بەکۆمپیتەرێکی ماڵەوە کەکۆنترۆڵی دەکات و وێنەو هێڵە داواکراوەکانی پێدەکێشێت، بەڵام قوڵە ئامێرییەکان لەو ڕۆبۆتانە دەچن کەلەپیشەسازیدا لە کارەکانی لەحیم کردندا بەکاردێت بەڵام بەکارهێنانەکانیان زۆرە کەبۆبەکارهێنانە پیشەسازییە سادەکان بەکەڵک دێن هەروەها دەتوانرێت بۆمەشق کردن لەسەر کۆمپیتەر بەکاربهێنرێت بەڵام ڕۆبۆتە جوڵەکەرەکان ئەو بوکەشوشانەن کەدەتوانن قسە بکەن و گۆرانی و شیعر بڵێن و جوڵە بکەن و بگەڕێن و هەندێکیان دەتوانرێت بەکۆمپیوتەری ناو ماڵەوە بگەیەنرێت و هەندێکیان خۆی کۆمپیوتەری تێدایەو زۆربەیان دەتوانرێت پرۆگرام بکرێت و کارە گونجاوەکان هەڵبژێرن، بێ گومان ڕۆبۆتە کەسێتیەکان بەپلەی یەکەم ئامێرێکی دڵخۆش کەرن.

بەڵام دەتوانرێت بۆمەبەستەکانی فێرکاری بەکاربهێنرێن کەبەزۆری منداڵان حەزیان لەم جۆرە یاریانەیە، کە بەهۆیانەوە کرداری فێرکردنیان بەزانیارە جیاوازەکان ئاسان دەکات، بەڵام هێشتا ڕۆبۆتی کەسێتی زۆر لە هەنگاوەکانی لەبەردەمدایە بۆئەوەی پێش بکەوێت و ببێتە دەزگایەکی ناوماڵ کەسودێکی کرداری هەبێت.

گەشەسەندنی دروستکردنی ڕۆبۆتە ژیرەکان:

لەساڵی 1950 دا دوو تیۆر دەربارەی دروست کردنی ڕۆبۆتە ژیرەکان دەرکەوت، تیۆری یەکەم دەڵێت دەتوانرێت ئەم جۆرە ڕۆبۆتانە لەرێگەی پرۆگرام کردنیان بەپرۆگرامێکی تایبەتییەوە دەستبکەوێت کەلە چالاکیە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ بچێت، بەڵام تیۆری دووەم دەڵێت بۆئەوەی ڕۆبۆتە ژیرەکان دروست بکرێت پێویستە ئەو ڕۆبۆتە سەرەتاییانە دروست بکرێن کە زۆرترین بڕ لەهەستەوەرەکانی تێدابێت و بەو پرۆگرامانە ئامادە بکرێنە کەلە کرداری فێربوون دەچن لەلای مرۆڤ پاشان پلە بەپلە فێربکرێن و پەرەپێبدرێن.

زاناکان لەسەرەتادا هەوڵیان دا کەهەردوو تیۆرەکە جێ بەجێ بکەن بەڵام لەدواییدا گەڕانەوە بۆ تیۆری یەکەم کەبڕوایان وایە ئەم تیۆرە راسترە، بەڵام توێژینەوەکانیان زۆر تەنگ و چەڵەمەی هاتەڕێ کەهەندێک لەوزانایانە هەوڵیان دا کە ڕۆبۆتێک دروست بکەن کەبەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەبەرزترین ئاستی ژیری مرۆڤدا بێت بەبێ ئەوەی بەهیچ هەنگاوە قۆناغییەکاندا تێپەڕ بێن، لێرەوە بیروڕای زاناکان کەلەکۆنگرەی نێودەوڵەتی و وتووێژکردنی ڕەوشتی خۆگونجاندن کەلەم دواییەدا لەپاریس گیرا لەسەر تێڕوانین و بایەخ دان بەتیۆری دووەم کۆبونەوەو لەسەر ئەوە ڕێکەوتن کەبۆئەوان ئاسانترە هەوڵبدەن کە پلەبەپلە بگەنە ئەو ژیریەی لەسادەترین جۆرەوە دەستپێبکەن، هەروەها ئەو ڕۆبۆتانەی کەلەسەر ئەم تیۆرە دروست دەکرێن ناویان نا ئاژەڵە ئامێرییەکان (Animats) ئاژەڵە ئامێرییەکان ئەو ڕۆبۆتانەن کەزۆر سادەو ساکارن کەقەبارەیان لەقەبارەی پاکەتێکی جگەرە تێپەڕناکات، بەڵام لەتوانایدایە کەپێش بکەون و لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا خۆیان بگونجێنن، زاناکان هەوڵ دەدەن ئەو ئاژەڵانە دروست بکەن یان لەسەر دەزگاکانی کۆمپیوتەر دایان بنێن پاشان چاودێریان بکەن و لە ڕەوشتەکانیان بکۆڵنەوە لەواقیعدا و لەسەر شاشەی کۆمپیوتەر وەک چۆن زانای زیندەوەرزانی یان زانای مێرووەکان لەبونەوەرە زیندووەکانی تاقیگە دەکۆڵنەوە، و بەم پێیە هەوڵی پەرەپێدانی نەوەکان دەدەن پەرەپێدانێکی سادە لەنەوەکانی پێشوتر، وادیارە وردە وردە نەوەکانی داهاتووی ئەم بونەوەرانە پێشدەکەون و بەپێی تێپەڕبوونی کات فێردەبن.

ئەمەش لەکۆتاییدا وەک چۆن لەهەندێک لەزاناکان دەڵێن دەبێتە هۆی دەستکەوتنی ئەو ئامێرانەی کەزۆر زیرەکترن لەو ئامێرانەی کەتائێستا دروست کراون.

ئەم تیۆرە هێشتا لەسەرەتای جێبەجێکردنی کرداریدایەو کارێکی گرانە کەپێش بینی رادەی سەرکەوتنی بکرێت، بەڵام هەندێک لەزاناکان بڕوایان وایە کەئەم تیۆرە یارمەتی زاڵ بوون بەسەر ئەو تەنگ و چەڵەمانەدا دەدات کەرێگەی لەبەردەم توێژینەوەکان و زیرەکی دەستکردا گرتوە.

ڕۆبۆت و ئاینده:

بێ گومان ئەو کەسانەی کەگوێ بیستی هەواڵە زانستییەکان دەبن دەزانن کەزانستی ڕۆبۆتەکان ڕۆژ بەڕۆژ زۆر پەرە دەستێنن و پێشدەکەون، شارەزایان پێش بینی ئەوە دەکەن کەڕۆبۆتەکانی ئاینده لەئەنجامی ئەم پێشکەوتنەوەوە زیرەکترو خێراترو بچوکترو بەهێزترو هەرزانترو بەکارهێنانیان ئاسانتر بێت، هەروەها پێش بینی ئەوە دەکەن کە ڕۆبۆتەکان بچنە ئەو بوارانەی کەتائێستا نەچوونەتە ناوی وەک خزمەت کردن لەماڵانداو ڕۆڵیان لەوبوارانەی کە لەکاتی ئێستادا کاری تیادەکەن زیاتر پەرەبسێنێت، کە لەداهاتودا بەتەواوی لەکارگەکاندا کاربکەن و ڕۆبۆتەکان هەموو کارەکانی بەرهەم هێنان و دروست کردن و سەرپەرشتی کردن و کارگێڕی بەڕێوە ببەن ئەگەر بەرهەمی ئەم پێشکەوتنە بەشێوەیەکی ڕاست ببرێتە ڕێوە ئەوا پێشکەوتن و خێرو خۆشی دەبێتە مایەی مرۆڤ، گومانی تێدانییە کەئاواتی دروست کردنی ئەو ئامێرانەی کەدەچنە ڕیزەی مرۆڤەوە لەزیرەکی و هەڵسوکەوتیاندا لەسەرەتای مێژووەوەو تائێستاش لەخەیاڵی مرۆڤدایە، کێ ئەزانێ لەوانەشە ڕۆژێک لەڕۆژان مرۆڤ بگات بەم ئاواتە کۆنەی ئەوکاتەش چیرۆکەکانی خەیاڵی زانستی دەبنە ڕاستی، ئایا چوونە دەرەوە بۆ فەزا لەرابردودا خەونێک نەبوو کەلەوکاتەدا لە زۆر لەچیرۆکەکانی خەیاڵی زانستیدا ڕەنگی دابویەوە کە لەمڕۆشدا بۆتە واقیعێکی ڕاست؟

یەنگی دنیا

Loquat

نووسینی: ئیبراهیم مەعروف
مامۆستا لە بەشی باخداری - زانکۆی سلێمانی
ibrahim-mn@yahoo.co.uk

یەنگی دنیا دارێکی میوەی هەمیشە سەوزە Evergreen، بەئینگلیزی پێیدەوترێت (Loquat) یان (Japan or Japanese Plum)، بەعەرەبی (الینگی دنیا) یان (البشملە).. ناوە زانستییەکەی (Eriobotrya japonica)، سەر بەخێزانی گوڵە باخییەکانە Rosaceae و دەگەڕێتەوە بۆ ناوچە نیمچە کەمەرەییەکانی ئاسیا.. داری یەنگی دنیا جگە لەوەی کە دارێکی میوەیە، بەڵام لەبەرئەوەی کە دارێکی هەمیشە سەوزەو گەڵاکانی شێوەو ڕەنگێکی سەرنج ڕاکێشیان هەیە لەگەڵ ڕەنگی بەرەکەی کە زەردێکی بەرەو پرتەقاڵییە جوانییەکی تایبەتی بەدارەکە دەبەخشن و دەکرێت بۆ مەبەستی جوانی و ڕازاندنەوەی باخچەی نارماڵ پەروەردە بکرێت.

داری یەنگی دنیا لە ناوچە مامناوەندەکانی وڵاتی چینەوە سەریهەڵداوەو پتریش لە بەرازییەکانی خۆرهەڵات و ناوەڕاستی ئەو وڵاتەدا بەربڵاوە کە بەوە ناسراون زستانیان مامناوەندی و ڕێژەی شێیان بەرزە.. ئەم دارە هەر لە کۆنەوە لە وڵاتانی چین و یابان پەروەردە کراوەو تا ئێستا بەتەواوی نەزانراوە کە چۆن و کەی هاتووەتە عێراقەوە.

چاندنی داری یەنگی دنیا لە سەر ئاستێکی بازرگانی لە زۆربەی ناوچە جیاوازەکانی جیهان سەرکەوتووە، بەتایبەتی وڵاتانی حەوزی دەریای ناوەڕاست، ئوسترالیا، باشوری ئەفریقا، ئەمریکای لاتینی، کالیفۆرنیا، هتد..و ئێستا وڵاتی یابان بەباشترین ناوچە دادەنرێت لە جیهاندا بۆ پەروەردەکردنی داری یەنگی دنیا لە ڕووی بازرگانییەوە، و ساڵانە نزیکەی 17000تۆن یەنگی دنیا بەرهەم دێنێت.

داری یەنگی دنیا دارێکی قەبارە بچووک بۆ مامناوەندییە، لووتکەکەی خڕە، گەڵاکانی چڕە، بەدەگمەن ڕێدەکەوێت کە بەرزییەکەی لە 8مەتر لابدات، قەدەکەی کورتە، ڕەنگی قەد قاوەییەکی کاڵە، لقەکانی ئاسکن و لە هەندێک شوێندا کولکنن کە پاشماوەی گەڵاکانە پاش وەرینیان. گەڵاکان سادەن، شێوەیان هێلکەیی درێژکۆلەیە، لووتکەیان تیژە، قەراخیان دانداره، پانییان 3–10سم دەبێت، بەشی سەرەوەی گەڵاکان ڕەنگیان سەوزی تۆخە، بەشی خوارەوەش سەوزێکی کاڵە (بستەیی) و کولکنە، دەماری گەڵاکان چاڵن، ئەم لاولای دەمارەکان بۆ سەرەوە بەرزبوونەتەوە.

چرۆی گوڵی یەنگی دنیا لە جۆری ئاوێتەیە (واتە چرۆکە دەکرێتەوەو سەوزە گەشەیەکی بچووک دەردەکات و پاشان گوڵەکان دروست دەبن)، گوڵەکان هێشوویین و لە سەر لاسکێک دروست دەبن کە درێژییەکەی 10–20سم دەبێت و تێکڕای 50گوڵیان لە سەرە.

کاتی گۆڵکردنی یەنگی دنیا لە عێراق لە مانگی تشرینی دووەمەوە دەستپێدەکات تا کانوونی یەکەم، گوڵەکان بۆنێکی عەتری سووکیان هەیە، ڕەنگیان سپییە، بەشێوەیەکی لووتکەیی لە سەر لاسکەکان ڕیز دەبن، گوڵەکان تێرەمووکن (واتە بەشی نێرەو مێیەشیان تێدایە)، لە 5 کاسە گەڵاو لە 5پەڕە گەڵاو 20پۆرگی 1هێلکەدان پێکهاتوون، هێلکەدانیش لە 5بەش (کەرپەلە)ی بنك یەکگرتوو پێکهاتووە.. هەندێک جاریش ڕێدەکەوێت کە گوڵ لە 4

یان 6 پەرە گەڵا پێکدێت هێشووی گوڵ بچووکەو گوڵەکان پەرش‌وبڵاودەبن‌و نزیکەی 10بەریان لێدروست دەبێت.

بەری یەنگی دنیا شێوەی خڕ یان هەرمێییە، ڕەنگیان لە نێوان زەردی کاڵ تا پرتەقاڵی تێردایە.. درێژییان لە نێوان 3–7سم دایە، توێکڵیان تەنکە، گۆشتیان پتەوەو کە بەتەواوی پێدەگات ئاودار دەبێت، تامی ترشە، ژمارەی تۆو لە بەری یەنگی دنیادا لە نێوان (1–10) تۆودایە، چونکە هێلکەدان لە 5 کەرپەلە پێک دێت‌و هەریەکە لە کەرپەلەکانیش لە دوو بەش پێکدێن، کەواتە پێدەچێت ژمارەی تۆوەکان بگاتە (10)، بەڵام پترو لە بەرئەوەی هەندێك لە کەرپەلەکان لە ماوەی پەرەسەندنیاندا دەپووکێنەوە ژمارەی تۆوەکان هەمیشە لە نێوان (3–5) تۆودایە.. تۆوەکان لووسن، بریسکەدارن، ڕەنگیان لە نێوان قاوەیی کاڵ‌و تێردایە لەگەڵ بوونی چەند خاڵێکی سپی یان زەردی بچووك لە سەر بەرگی تۆوەکان.. تۆوەکان ئەگەر ژمارەیان زۆر بوو ئەوا شێوەیان خڕە، بەڵام ئەگەر هاتوو ژمارەیان زۆربوو ئەوا شێوەیان سووچدار دەبێت بەهۆی پاڵەپەستۆیان لە سەر یەکتر، تیرەی تۆوەکان لە نێوان 0.5–2سم دایە.

ڕێژەی گۆشت: تۆو لە بەری یەنگی دنیادا زۆر نزمەو لە هەندێك لەو چەشنانەدا کە تۆویان زۆرە ئەم ڕێژەیە ئێجگار نزم دەبێتەوە، ئەمەش تاکە خاڵی لاوازی بەری یەنگی دنیایە.. سیفەتی ڕێژەی گۆشت.. تۆو بەپێی چەشنەکانیش دەگۆڕێت‌و لەو چەشنانەدا کە 1–2 تۆویان تێدایە ئەم ڕێژەیە باشەو باشتر وایە پتر ئەم چەشنانە هەڵبژێرین بۆ چاندن‌و زۆرکردن.

بەری یەنگی دنیا ناکلایمەکتیرییە Non-Climacteric، واتە ئەگەر هاتوو بەسەوزی لێکرایەوە ئیتر لە پەرەسەندن‌و پێگەیشتن دەوەستێت‌و ناتوانرێت پێگەیاندنی دەستکردی بۆ بکرێت، لە بەرئەوە دەبێت هەرگیز بەپێنەگەیشتوویی لێنەکرێتەوە بەڵکو لەسەر دارەکە بهێڵرێتەوە تاوەکو بەتەواوی پێدەگات.

بەرەکان پێش پێگەیشتن سەوزو بچووکن، گەشەیان هێواشە، بەڵام لەوەرزی بەهارداو بە بەرزبوونەوەی پلەی گەرما بەرەکان دەست بەگەشەی خێرا دەکەن‌و پێدەگەن.

هەندێك لە چەشنەکانی یەنگی دنیا کە پێدەچێت ڕێژەیەکی زۆر لە بەرەکانیان پێش پێگەیشتن هەڵبوەرێن، دەتوانرێت لە کاتی هەڵپێکانی بەردا دارەکان بەگیراوەی 2,4,5-T و بەخەستی 20–40ملگم بۆ هەر لیترێك ئاو بپرژێنرێن بۆ ڕێگرتن لە هەڵوەرینی بەر لەلایەك‌و لە لایەکی دیکەشەوە دەبێتە هۆی زووتر پێگەیاندنی بەرەکان.. بۆ کەمکردنەوەی ژمارەی تۆوەکان‌و زیادکردنی ڕێژەی گۆشت: تۆو دەتوانرێت لە مانگی ئەیلول بەدواوە هەتا کاتی هەڵپێکانی بەردارەکان بەگیراوەی جبریلین‌و بەخەستی 100–200ملگم/لیتر بپرژێنرێن کە دیسان کاریگەری باشی دەبێت لە زوو پێگەیاندندا

کەش‌وهەواو خاکی گونجاو:

داری یەنگی دنیا لە هەموو خاکێکدا دەژی بەمەرجێك ئەو خاکە ئاوی زیادە لە خۆنەگرێت‌و قووڵ بێت.. باشترین جۆری خاکیش بۆ ئەم دارە بریتییە لە خاکێکی تێکەڵەی لمین کە برێکی باش لە ماددە ئۆرگانییەکانی تێدابێت.. داری یەنگی دنیا لە خاکێکدا سەرکەوتوو نابێت کە قووڵییەکەی کەم بێت یان کوێرەچین (الطبقة الصماء) بەرزبێت، بەلای کەمەوە ئەم چینە دەبێت لە 2م دوورتربێت لە ئاستی ڕووی خاکەوە، هەروەها ئەو خاکەش کە ڕێژەی کلس تیایدا بەرزبێت دیسان بۆ داری یەنگی دنیا دەست نادات.

سەبارەت بەئاووهەواش، داری یەنگی دنیا لە ناوچە نیمچە کەمەرەییەکانەوە سەریهەڵداوە، واتە پێویستی بە ئاووهەواو پلەی گەرمی مامناوەندی هەیە بەتایبەتی لە وەرزی زستاندا.. ئەم دارە زۆر هەستیارە بۆ زوقم‌و وشکەساڵ، و بەرگەی پلەی گەرمای بەرزی هاوەڵ بەهەوای وشك ناگرێت لە وەرزی هاویندا‌و لە زستانیشدا زۆر کاریگەر دەبێت بەپلەکانی گەرمای زۆر نزم بەتایبەتی داری کۆرپە (نەمام) کە لە(–4س)دا دەمرێت. بەڵام داری بەتەمەن لە تواناییدا هەیە کە تا نزیکەی (–10س)ش بەرگە بگرێت.

سەبارەت بەبەرزوونزمی لە ئاستی ڕووی دەریاوە، داری یەنگی دنیا لە مەودایەکی فراواندا توانای گەشەکردنی هەیەو تاوەکو سنووری 1800م لە ئاستی ڕووی دەریاوە بۆی دەگونجێت. لەو ناوچانەشدا سەرکەوتووە کە ڕادەی باران بارینی ساڵانە لە نێوان 600–1000ملم دایە. وەرزی گوڵکردن دەکەوێتە ماوەی نێوان کۆتایی هاوین‌و سەرەتای زستانەوە، گوڵەکان زۆر هەستیارن بۆ زوقم‌و پلەکانی گەرمای نزمی ژێر سفر ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورتیش بێت.. ئەو گوڵانەی کە لە وەرزی هاویندا هەڵدەپێکن ڕووبەڕووی پلەی گەرمای بەرزو گڕەی هاوین دەبنەوەو کاریگەر دەبن، لە پەرەسەندندا هێواش دەبن، توێکڵەکانیان ڕەش هەڵدەگەڕێت‌و بۆگەن دەکەن، بەم شێوەیە بەرهەمەکە بێسوودەو بەکەڵکی خواردن نایەت.. کەو بەرانەش کە نزیکی پێگەیشتن‌و لە کاتی گۆڕانی ڕەنگدا ڕووبەڕووی سەرما یان ڕێژەی شێی بەرزو تەمومژ دەبنەوە تامیان زۆر ترش دەبێت، سیفاتی جۆرییان خراپ دەبێت‌و بۆن‌و بەرامیان کەم دەبێت.

چەشنەکانی یەنگی دنیا:

داری یەنگی دنیا زۆر چەشنی جیاوازی هەیە، بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بەدوو ڕێگا دابەشیان بکەین:

1. بەپێی پێگەی سروشتی.
2. بەپێی کاتی پێگەیشتن.

لە خوارەوەش بەکورتی لە هەریەکە لەم ڕێگایانە دەدوێین:

1 دابەشکردنی چەشنەکانی یەنگی دنیا بەپێی پێگەی سروشتی:

ا.کۆمەڵەی چینی Chinese group-بەرەکانیان گەورەن، شێوەیان هەرمێییە، ڕەنگیان پرتەقاڵی تێرە

ب.کۆمەڵەی یابانی Japanese group-بەرەکانیان بچووکن، ناسکن، ڕەنگیان زەردی کاڵە.

2.دابەشکردنی چەشنەکانی یەنگی دنیا بەپێی کاتی پێگەیشتن:

ا.زوو پێگەیشتووەکان-لە سەرەتای مانگی ئازارەوە دەست بەپێگەیشتن دەکەن، نموونەش چەشنی (Golden Yellow)یە کە دارەکەی درێژو بەهێزن لووتکەی دارەکە هێلکەییە، چڕە، قەبارەی بەر مامناوەندییە، شێوەیان هەرمێییە، ڕەنگیان زەردی ئاڵتونییە، گۆشتیان پرتەقاڵییە.

ب.چەشنە مامناوەندییەکان لە پێگەیشتندا-لە کۆتایی ئازاردا پێدەگەن، نموونەش چەشنی (Mammoth)ە، دارەکەی درێژو بەهێزە، لووتکەی دارەکە خڕوکراوەیە، قەبارەی بەر مامناوەندییە، شێوەی بەر هەرمێی درێژکۆلەیە، ڕەنگی زەردی کاڵە، گۆشتەکەی ئەستورو ڕەنگی سپییە، تامی کەمێك ترشە.

2.چەشنە درەنگ پێگەیشتووەکان-لە نیوەی یەکەمی نیسان تا سەرەتاو ناوەڕاستی ئایار پێدەگەن، نموونەش چەشنی (California Advance)ە کە دارەکەی بچوك‌و بەهێزە، لووتکەکەی بازنەییە، قەبارەی بەر مامناوەندییە، شێوەی بەر هەرمێیی درێژکۆلەیە، ڕەنگی بەر زەردی کاڵە، گۆشت ئەستوورە، ڕەنگی گۆشت سپییە.

گرنگترین چەشنە بەناوبانگەکانی یەنگی دنیاش لە جیهاندا ئەمانەن:

Mammoth, California Advance, Tanaka, Improved Pale Yellow, Fire Ball, Priemiere, Late Victoria, Thales, Largo Agra, Safeda, Early Red, Large Round, Thames Pride, Golden Nugget, Improved Goldon Yellow, Goldon Yellow, Champagne.

زۆرکردنی یەنگی دنیا:

1.زۆرکردن بەتۆو-زۆرترین ئەو ڕێگایانەی کە لە زۆرکردنی یەنگی دنیا بەکاردێت بریتییە لە ڕێگای زۆرکردن بەتۆو.. تۆوی یەنگی دنیا بەوە ناسراوە کە ڕاستەوخۆ پاش دەرهێنانی لە بەری پێشگەیشتوو (لە کاتی خواردندا) توانای چەکەرەکردنی هەیە بەپێچەوانەی تۆوی زۆربەی زۆری جۆرەکانی میوەوە کە پێویستیان بەماوەیەکی باش هەیە بۆ تەواوکردنی سووڕی کامڵ بوون کە پێی دەوترێت ماوەی پێگەیشتنی تۆوەکان لە وەرزی بەهاروهاویندا دەتوانرێت ڕاستەوخۆ بچێنرێن، یان ماوەی چەند هەفتەیەك لە پلەیەکی گەرمی نزمدا (5°س) لە ناو قووتووی توند داخراودا هەڵبگیرێن تا بواری گونجاو دەڕەخسێت بۆ چاندنیان. تۆوی یەنگی دنیا ئەگەر لە پلەی گەرمای بەرزدا هەڵبگیرێن یان تووشی بەرکەوتنی هەوای وشك بن، یان لە شوێنی گەرم‌و وشکدا هەڵبگیرێن، یان ڕووناکی لێیان بدات، ئەوا باری چالاکی‌و زیندەگییان کەم دەبێتەوەو ڕێژەی چەکەرەکردنیان دادەبەزێت. جگە لەمەش بەدرێژبوونەوەی ماوەی هەڵگرتن دیسان ڕێژەی چەکەرەکردنیان دادەبەزێت ئەگەرچی لە بارودۆخێکی باشیشدا هەڵگیرابن. شایەنی باسیشە ڕێگای زیادکردن بەتۆو لە سەر ئاستی بازرگانیدا بەکارناهێنرێت، چونکە داری بەتۆو زیادکراو درەنگ دێتە بەر، ئەمە لە لایەك‌و لە لایەکی دیکەشەوە سیفاتەکان بەرەو خراپ بوون دەچن لە بەری دارە بەتۆو زیادکراوەکاندا چ لە ڕووی چەندایەتی‌و چ لە ڕووی جۆرایەتییەوە.. و ئەم ڕێگایە تەنها بۆ زۆرکردنی بنچینە (اصول) (Stocks) بەکاردەهێنرێت تاوەکو چەشنە باشەکانیان لە سەر موتوربە بکرێت، یان لە بەرنامەکانی لێکدان‌و پەروەردەکردنی چەشنە جیاوازەکاندا بەکاردەهێنرێت لە هێنانەکایەی چەشنی نوێ‌و دوو ڕەگدا.

لە کاتی چاندنی تۆوی یەنگی دنیادا پێویستە بەهیچ شێوەیەك بەرگی تۆوەکان لانەبرێن‌و بریندار نەکرێن چونکە ڕاستەرخۆ بەستراون بەکۆرپەلەوە، لە لایەکی دیکەشەوە برینداربوونی بەرگی تۆو دەبێتە هۆی زوو وشك بوونەوە یان مردنی کۆرپەلەو لەپەکان (Cotyledons) و مردنیان، پاشان دابەزینی ڕێژەی چەکەرەکردن.. تۆوەکان لە ناو سندوق‌و ئینجانەی تایبەتیداو پاش پڕکردنیان بەتێکەڵەی تایبەتی دەچێنرێن.. پاش چەکەرەکردنیان‌و بەرزبوونەوەی شەتڵەکان بۆ نزیکەی (4-6سم) یان پاش دەرکەوتنی 4 لەپەکەڵا جیادەکرێنەوەو دەگوێزرێنەوە بۆ ناو دێراو، ئینجا پاش ئەوەی کە ئەستوورییان (تیرەیان) دەگاتە نزیکەی (1-1.5سم) ئامادە دەبن بۆ موتوربەکردن.. شایەنی باسە ئەو ڕووەکانەی کە لە چاندنی تۆو پەیدا دەبن گەشەیان سستە، بەڵام بۆئەوەی گەشەیان خێرا بێت‌و لە ماوەیەکی کەمتردا بگەنە ئاستی گونجاو بۆ موتوربەکردن، دەتوانرێت شەتڵەکان بەترشی جبریلیك Gibberellic Acid بپرژێنرێن. دوای موتوربەکردن، شەتڵەکان لە شەتڵگادا دەهێڵرێنەوە بۆ ماوەی ساڵێك‌و دواتر دەگوێزرێنەوە بۆ شوێنی هەمیشەیی لە باخدا.

بنچینەکانی یەنگی دنیا:

بنچینە (Stock) ئەو بەشەیە کە کۆمەڵەی ڕەگی لە سەرەو ڕاستەوخۆ دەکەوێتە ژێر ناوچەی موتوربەکردنەوە، هەرچی بەشی سەرەوەشە کە لە گۆپکەی موتوربەکە دەردەچێت پێی دەوترێت خۆراکە (Scion) موتوربەکردن (Budding) یەکێکە لە ڕێگاکانی سەوزە زۆرکردن‌و دەبێتە هۆی پاراستنی سیفاتە باشەکانی بەری میوە، وەکو: ڕەنگ، شێوە، قەبارە، تام‌و بۆن..هتد.

لە کاتی موتوربەکردندا زۆربەی جار بنچینەو خۆراکە سەربەیەك جۆرن (Species) وەکو سێو لە سەر سێو، یان سەر بەیەك ڕەگەزن (Genus) وەکو هەڵوژە لە سەر بادەم، یان سەر بەیەك خێزانن (Family) وەکو سێو لەسەر هەرمێ. ئەوەی تێبینی‌کراوە کە بنچینەو خۆراکە پێویستە سروشتی گەشەکردنیان چونیەك بێت، بۆ نموونە هەردووکیان هەمیشە سەوز بن یان هەردووکیان گەڵاوەریو بن.. بەڵام داری یەنگی دنیا کە دارێکی

هەمیشە سەوزە (Evergreen)، جگە لەوەی کە لەسەر بنچینەی خۆی، واتە یەنگی دنیا لەسەر یەنگی دنیا، موتوربە دەکرێت، لە هەمان کاتدا لە توانادا هەیە کە لەسەر بنچینەی دارە گەڵاوەریوەکانیش (Deciduous) کە سەر بەهەمان خێزانی گوڵەباخییەکان (Rosaceae) بێت موتوربە بکرێت بەشێوەیەکی زۆر سەرکەوتوو، وەکو موتوربەکردن لە سەر سێوو هەرمێو بەهێ.. ئەمەش یەکێکی دیکەیە لە سیفاتە تایبەتییەکانی داری یەنگی دنیا کە تاکە داری میوەی هەمیشە سەوزە بتوانرێت لە سەر بنچینەی گەڵاوەریوەکان موتوربە بکرێت.

زۆربەی بنچینە گەڵاوەریوەکانیش کە ئەمڕۆ لە سەر ئاستێکی بازرگانیو لە وڵاتانی ئەورووپاو یابانو ئوستڕالیاو کالیفۆرنیا بەکاردەهێنرێت بریتییە لە بنچینەی (بەهێ) کە بنچینەیەکی لاوازکەرە (Dwarfing Stock) کە سوودی لێوەردەگیرێت بۆ دیاریکردنو بچووککردنەوەی قەبارەی دارەکانو لە ئەنجامدا دەتوانرێت ژمارەیەکی پتر لە داری یەنگی دنیا لە ڕووبەرێکی دیاریکراودا بچێنرێتو لە لایەکی دیکەشەوە بەهۆی بچووکی قەبارەی دارەکانەوە کارە خزمەتگوزارییەکان بەشێوەیەکی ئاسانتر ئەنجام دەدرێت. جگە لەمانەش بنچینەی بەهێ بەرگەی زۆربەی نەخۆشییەکان دەگرێتو بەئاسانیش بەقەڵەم زیاد دەکرێت (Easy to Root).

2.سەوزە زۆرکردن:

ا.پاڵخستنی هەوایی Air Layering-ئاسانترین ڕێگاکانی سەوزە زۆرکردن لە داری میوەدا بریتییە لە ڕێگای زۆرکردن بەقەڵەم (Cutting)، بەڵام لەبەرئەوەی قەڵەمی یەنگی دنیا زۆر بەگرانی ڕەگ دەکات (Difficult to Root)، بۆ سەوزە زۆرکردنی ئەم دارە پەنا دەبرێتەبەر ڕێگاکانی دیکەی سەوزە زۆرکردن وەکو ڕێگای پاڵخستن، باشترین ڕێگاش بۆ ئەم مەبەستە ڕێگای پاڵخستنی هەواییە.. لێرەدا لقێکی نوێ یان چەند لقێکی نوێ دیاری دەکرێت کە تەمەنیان لە نێوان (1-3) مانگدا بێت.. پاشان کرداری ئەڵقەکردنیان (Ringing) بۆ دەکرێت (ئەڵقەکردن بریتییە لە لابردنی ئەڵقەیەکی تەواو یان ناتەواو لە چینی نیان، واتە توێکڵی لقەکە، ئەمەش یارمەتی کۆبوونەوەی خۆراك دەدات لە ناوچەی ڕەگکردندا)، پاش ئەڵقەکردن لقەکە دادەپۆشرێت بەتێکەڵەیەکی گونجاو یان ماددەی پیتمۆس کە بەهۆی پارچە نایلۆنێکی ڕەش یان بەهۆی ئینجانەیەکی پلاستیکی لەتکراو بۆ دوو بەش تێکەڵەکە بەچواردەوری ئەڵقەکەدا جێگیردەکرێتو تەڕ دەکرێت تاوەکو ڕەگ دەکات.. پرژاندنی ئەو لقە بەنەفتالینە ترشی سرکیك (NAA) بەخەستی 3٪ یان بەئەندۆڵە ترشی بیوتریك (IBA)و بەخەستی 2500ملگم/بۆ 1لیتر ئاو دەبێتە هۆی هاندانی ڕەگکردنو خێرایی گەشەکردن.

ب.موتوربەکردن:

لە هەردوو وەرزی بەهارو پاییزدا دەتوانرێت موتوربەی یەنگی نیا بکرێت چ لە سەر بنچینەی خۆی یان لە سەر بنچینەی بەهێ، ئەویش بەتوێکردنی بەشێکی لووس لە قەدی بنچینە لە بەرزایی 15-30سم لە ڕووی خاکەوە کاتێك کە لەم بەرزاییەدا تیرەکەی بگاتە 1-1.5سم توێکردن باشتروایە لە شێوەی پیتی (T)دا بێت، ئەم ڕێگایە پێی دەوترێت موتوربەی قەڵغانی یان موتوربەی شێوە (T)، پاشان گۆپکە لە خۆراکە وەردەگیرێتو دەکرێتە دووتوێی بەشە توێکراوەکە لە سەر بنچینەو بەشریتی رافیا دادەپۆشرێت، پاش سەرکەوتنو گەشەکردنی گۆپکەکە، قەدی سەرەکی بنچینە لە سەرووی ناوچەی موتوربەکردنەوە دەبڕێتو شەتڵێکی موتوربەکراومان دەستدەکەوێت.. شایەنی باسە لەو شوێنانەی کە ڕێژەی شێ یان ڕێژەی باران بارینی ساڵانە زۆرە دەتوانرێت شێوەی موتوربەی (T) هەڵگەڕاوە بەکاربهێنرێت تاوەکو ئاوی باران تێیدا کۆنەبێتەوەو موتوربەکە سەربگرێت.

چاندنی یەنگی دنیا:

داری یەنگی دنیا زۆر هەستیارە بۆ هەوای وشكو گەرم (گڕە)، هەروەها بەتیشکی خۆری بەهێزو ڕاستەوخۆ تووشی زیان دەبێت، لە بەرئەوە پێویستە ساڵێك یان دوو ساڵ پێش چاندنی باخی یەنگی دنیا لە زەوی باخەکەدا داری باگیرەوە (Windbreakers) بروێنرێت کە لە دواییدا چ بۆ کەمکردنەوەی کاریگەری گڕە، چ بۆ دابینکردنی سێبەر سوودی بۆ دارەکان دەبێت.. پاشان زەوی باخەکە ئامادە دەکرێت، ئەویش بەکێڵانی زەوییەکە چەند جارێك، هەڵگێڕانەوەی خاکەکە، وردکردنی، تەخت کردنو پاشان هەڵکەندنی چاڵ.. چاڵەکان باشتر وایە بەپێوانەی 75-100سم قووڵیو 75-100سم تیرە هەڵبکەنرێن.. خۆ ئەگەر چاڵەکانیش بە2-3 مانگ پێش چاندنی نەمامەکان ئامادەبکرێن باشترە.. لە کاتی چاندندا خاکی سەرەوەی چاڵەکە لەگەڵ پەیینی ئاژەڵی کۆندا بەڕێژەی 1خاك بۆ 10 پەیین تێکەڵ دەکرێتو هەندێك جاریش پەیینی کیمیایی فۆسفاتی بەبڕی 200گرام بۆ هەر چاڵێك ئامادەدەکرێت. چاڵەکانیش پێویستە ماوەی 6-8مەتر لە یەکەوە دووربن ئەگەر بنچینەکان بەهێ بوون ئەوا ماوەی نێوان چاڵەکان کەم دەبێتەوە بۆ 3-5مەتر.. لە کاتی چاندندا پێویستە کۆمەڵەی ڕەگ بەیەکسانی بەملاولادا بڵاوببێتەوە، لەو شوێنانەی ڕەشەبا دەیانگرێتەوە دەتوانرێت ئاڕاستەی ڕەگەکان ڕووەو ئاڕاستەی با لە ناو چاڵەکاندا بڵاوبکرێتەوە تاوەکو لە پاشەڕۆژدا هەڵنەکەنرێن، پاشان دادەپۆشرێنو دەپەستێورێنەوەو باشتریش وایە پاڵپشتێك لە دار یان ئاسن بۆ نەمامەکان دابنرێتو پێیانەوە ببەسترێتەوە بۆ پاراستن لە ڕەشەبا کە لەوانەیە هەڵیانبکەنێت یان بیانچەمێنێتەوە بەتایبەتی لە ساڵانی یەکەمی تەمەنیاندا.

کارە خزمەتگوزارییەکان.

1. پەیینکردن Fertilization:

داری یەنگی دنیا لە بەرئەوەی هەمیشە سەوزەو وەرزی گەشەکردنی درێژە، بڕێکی زۆر لە ماددە خۆراکییەکانی ناو خاك هەڵدەمژێتو لە ماوەیەکی کەمدا دەبێتە هۆی ماندووکردنی خاك، لە بەرئەوە ماوە ماوە پێویستی بەکرداری پەیینکردنی ڕێكوپێكو

گونجاو هەیە. پێویستە ئەوەش بزانین کە هەر کیلۆگرامێك لە بەری یەنگی دنیا پێویستی بەنزیکەی 1گرام نایترۆجین، 1گرام فۆسفۆر، 1گـرام کالسـیۆم، و 3گـرام پۆتاسـیۆم هەیـە، جگـە لـە پێداویستییەکانی سەوزە گەشەش.. بەشێوەیەکی گشتی 100گرام پەیینی نایترۆجینی بۆ هـەر ساڵێك لـە تەمـەنی دارەکـە دەدرێـت بەداری یـەنگی دنیا، واتە ئەگەر دارێك تەمەنی 5سـاڵ بێـت و تـا ئێستا پەیین نەکرابێت ئەوا پێویستی بە500گرام نایترۆجین هەیە کە بەشێوەی یۆریا دەدرێت بەدارەکە، وەکـو ئاشکراشـە پـەیینی یۆریا 46٪ی نایترۆجینە، واتە بۆ دابینکردنی 500گرام نایترۆجین پێویستە بڕی 1000–1200گرام یۆریـا بدەیـن بەدارەکـە.. داری گـەورەش پێویستی بەنزیکەی 750–1000گرام نایـترۆجین هەیـە، واتە 1500–2000گرام لە یۆریا.

بۆ هەر دۆنمێك لە باخی یەنگی دنیا پێویستە ساڵانە نزیکەی 50ککم پـەیینی نایترۆجینی و 100ککم سوپەر فۆسفات و 60ککـم کبریتاتی پۆتاسیۆم بەکاربهێنرێت.

2.لەناوبردنی گژوگیا Weed control:

لەناوبردنی گژوگیا و بژار لە باخی یەنگی دنیادا پێویستە یان بەدەست یان بەهۆی ئـامێرەوە ئـەنجام بدرێـت و پێویسـتە بـەهیچ شێوەیەك دەرمانـە قڕکـەرەکانی بـژار بەکارنـەهێنرێت، چونکـە تـا ئێستا هیچ توێژینەوەیەکی زانستی نییە کە ڕێنمایی کشـتیاران بکات لەم بارەیەوە.

3.هەڵپاچین Pruning:

لە ساڵانی یەکەمی تەمەنی داری یەنگی دنیادا، هەڵپاچین تەنها بریتییـە لـە هـەڵپاچینی پـەروەردەکردن بـۆ مەبەسـتی پێدانـی شێوەیەکی تایبەتی بۆ دارەکان کە لە پاشەڕۆژدا بەمێزو خۆڕاگرین لە ئاست بارودۆخی ئاووهـەوای ناوچەکەدا.. ئـەو ڕێگایانـەش کـە بەکاردەهێنرێن لە پەروەردەکردنی یەنگی دنیادا بریتین لـە ڕێگای قەدی سەرەکی لادراو Modified Leader لەگەڵ ڕێگای کاسەیی.. لە هەردوو ڕێگاکەشدا پێویستە پارێزگاری لە پاکوخاوێنی قـەدی سەرەکی بکرێت و ڕێگا بەگەشەکردنی لقی زیادە نـەدرێت بەبەرزی 40–50سم لە کاتی بەکارهێنانی بنچینەی لاوازکـەرداو 60–90سـم بۆ بنچینەی بەتژو زیادکراو.

داری گەورە پێویستی بەهەڵپاچینێکی تایبەتی نییە، جگە لە لێکردنەوەی هـەموو ئـەو لقانەی کە لـە ژێر ناوچەی موتوربەکـرە سەرهەڵدەدەن لەگەڵ لێکردنەوەی سـەرجەم لقـە وشـك و بریـنداروو نەخۆشەکان.

لـە داری یـەنگی دنیـاداو لـە کـاتی پێگەیشـتنی بـەردا، لێکردنـەوەی بـەرە شـێوە هێشـووییەکان بـۆ خۆیـان جـۆرە هەڵپاچینێکن، چونکە لێکردنەوەیان هانی دروستبوونی لق و پۆپی نوێ دەدات، لە لایەکی دیکەشەوە دەبێتە هۆی کورت بوونەوەی لقە سەرەکییەکان و کرانەوەی نێوەندی دارەکە بۆ بەرکەوتنی تیشکی خۆر و ئاسانکردنی هەواگۆڕکێ.

4.ئاودان Irrigation:

لـە وەرزی بێبـارانیدا داری یـەنگی دنیـا پێویسـتە هـەموو هەفتەیـەك تـا دوو هەفتـە جـارێك ئـاودان بکرێـت.. لـە کـاتی هەڵئاوسان و دەرکەوتنی چرۆی گوڵدا ئاودان ڕادەگیرێت، بەڵام پـاش هـەڵپێکانی بـەرو لـە مـاوەی گەشـەی بـەردا پێویسـتە بەبەردەوامی خاکەکە شێداربێت.. بەگشتی داری یەنگی دنیـا لـە بەرئـەوەی دارێکـی هەمیشـە سـەوزەو لەگەشـەی بەردەوامدایـە، دەبێت هەمیشە خاکەکـەی شـێدار بێت، لـە بەرئـەوە باشتر وایـە سیسـتمێکی ڕێکوپێـك دابنرێت بۆ ئـاودانی یـەنگی دنیـا وەکـو سیستمی ئاودان بەدڵۆپاندن Drip Irrigation تاوەکو بەدرێژایی ساڵ و بەپێی پێویست سوودی لێوەربگیرێت.

5.تەنککردنی گوڵ و بەر Flower and Fruit Thinning:

وەکـو ئاشـکرایە داری یـەنگی دنیـا بەشـێوەی هێشـوو بـەر دەگرێت، ئەم هێشووانەش لە سەر چڵۆپی ئەو لقانەدا دروست دەبن کـە تەمـەنیان سـاڵێکە.. بەرەکانی سـەر هـەمان هێشـوو هەمیشـە جیاوازی هەیە لە قەبارەیاندا و لە پلەی پێگەیشتنیاندا، بەرەکانی نزیك لـە بنکـەی هێشـووەکانەوە هەمیشـە گـەورەترن و زووتریـش پێدەگەن، بـەڵام تـا بـەرەو لووتکـەی هێشـووەکان بڕۆیـن بـەرەکان بچووکـتر دەبنـەوەو گەشـەو پەرەسـەندنیشـیان هێواشـترە.. بـۆ نەهێشتن یـان کەمکردنـەوەی ئـەم دیاردەیە، دەتوانرێت کـرداری تەنککردن بکرێت ج لە کاتی گوڵکردندا بەلێکردنـەوەی گوڵـەکان سەر لووتکەی هێشووەکان یان کەمکردنەوەی ژمارەی هێشووەکان، و ج لە قۆناغەکانی پاشتری گەشەی بەردا، بـەڵام باشـترین قۆنـاغ ڕاستەوخۆ دوای هەڵپێکانی گوڵەکانە، ئەمەش بۆ ئەوەی خۆراکی پەدەککراو لە لەشی دارەکاندا بەفیڕۆ نەچێت، جگـە لەمـەش لـەم کاتەدا مەترسی مردن و هەڵوەرین و بەئەنجام نەگەیشتنی پەپینی گوڵەکان نامێنێت.. ئەنجامدانی کرداری تەنککردن جگە لەوەی کە دیاردەی جیاوازی لە قەبارەو پێگەیشتنی بەرەکاندا کەمدەکاتـەوە، لـە هـەمان کاتیشـدا دەبێتـە هـۆی کەمکردنـەوەی دیـاردەی نـۆرە بەرگرتن Alternate bearing لە دارەکـانداو سـاڵی داهـاتووش بەرهـەمێکی باشـمان دەداتێ. لـە کـرداری تـەنککردندا پێویسـتە هێشـووەکان بەگشـتی لووتکـەکانیان لابرێـت لەگـەڵ لێکردنـەوەی تـەواوەتی ئـەو هێشـووانەی کـە زۆر چڕن یـان لـە سـێبەردان. دەتوانرێت دەرمـانیش بـۆ ئـەم مەبەسـتە بەکاربهێنرێت لـە کـاتی گوڵکردندا وەکو NAA.

6.لێکردنەوەی بەر (چنینەوە) Fruit Picking:

وەك پێشـتر باسـمـان کـرد، بـەری یـەنگی دنیـا لـە جـۆری ناکلایمەکتیریيـە Non-Climacteric، واتـە بەلێکردنـەوەی بەرەکەی، ئیتر لە پێگەیشتن و پەرەسەندن دەوەستێ، کەواتە هەرگیز نـاتوانرێت بـەری یـەنگی دنیا بەسـەوزی یـان پێـش پێگەیشـتن لێبکرێتەوەو پێگەیاندنی دەستکردی Artificial Ripening بـۆ بکرێـت، بـەڵکو دەبێـت کـاتێك لێبکرێتـەوە کـە بەتـەواوی پێگەیشتبێت و گەیشـتبێتە قـەبارەو ڕەنـگ و تام و بۆنـی تایبەتی

خۆی، جگە لەوەش بەری یەنگی دنیاش کەمێك ترش ئاسایەو باشتر وایە لێکردنەوەی کەمێك دوابخرێت تاوەکو رێژەی شەکر تیایدا بگاتە ئاستێکی پەسەندکراو.. لە هەندێك لەو چەشنانەی یەنگی دنیادا کە هەموو بەرەکانی سەر هێشوویەك بەیەکەوە پێدەگەن، دەتوانرێت هێشووەکە بەتەواوی لێبکرێتەوە، بەڵام لە هەندێك لەو چەشنانەی دیکەدا کە جیاوازی هەیە لە پلەی پێگەیشتنیاندا، دەبێت بەرە پێگەیشتووەکان لێبکرێتەوەو ئەوانی دیکە بەجێبهێڵرێت بۆ جاری داهاتوو.

سەبارەت بەبڕی بەرهەمی یەنگی دنیا، داری یەنگی دنیا لە ساڵی چوارەم و پێنجەمی تەمەنیدا دەست بەبەرگرتن دەکات و بەرەبەر بەرهەمی زیاد دەکات لەگەڵ زیادبوونی تەمەنیدا تا دەگاتە تەمەنی 15-20ساڵ، تێکڕای بەرهەمی دارێکیش لە جیهاندا بریتییە لە 20-25ککم/دارێك بەڵام بەهۆی ئەنجامدانی کارە کشتوکاڵییەکانەوە بەشێوەیەکی ڕێكوپێك لە توانادا هەیە بڕی بەرهەمی دارێك بگاتە 50ککم. لە دوای تەمەنی 50ساڵیش بەهیچ شێوەیەك ئابووری نییە کە داری یەنگی دنیا بهێڵرێتەوە، بەڵکو باشتروایە بەماوەیەکی تەواو پێش وەخت کاربکرێت بۆ لەناوبردنی دارەکان و گۆڕینیان بەداری نوێ.

گوڵکردن Flowering:

گوڵی یەنگی دنیا نێرە مووکە، هەردوو بەشی نێرو مێی تێدایە، ئەم دارە لە وەرزی پاییز تا سەرەتای زستان گوڵ دەکات، گوڵەکان بەشێوەی چەند شەپۆلێکی یەك لە دوای یەك دەردەکەون. شەپۆلی یەکەم لە کۆتایی هاوین و سەرەتای پاییزدا ڕوودەدات، لە بەر ناچالاکی دەنکە هەڵاڵە زۆر بەکەمی ڕێدەکەوێت هەڵیبپێکن و بەرهەم بدەن. شەپۆلی دووەم لە مانگەکانی تشرینی یەکەم و تشرینی دووەمدا دەبێت، لێرەدا بەشەکانی گوڵ تەواون، لە بەرئەوە هەڵپێکان و دروست بوونی بەر سروشتییەو بەرهەمیان باشە، بەڵام شەپۆلی سێیەمی بەرگرتن لە مانگەکانی کانونی یەکەم و دووەمدا ڕوودەدات و پەرەسەندنی بەر هەڵپێکراوەکانیان هاوکات دەبێت لەگەڵ گەرمی سەرەتای هاوینداو بەرەکان بچووك و بێکەڵك دەردەچن.

شایەنی باسە کاتێك لە باخچەی ناوماڵدا کە دارێك یان چەند دارێکی یەنگی دنیا هەبێت، دەبینین دارەکان بەرناگرن، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ یەکێك لەم خاڵانەی خوارەوە:

1.دیاردەی نەگونجانی خۆیی Self-Incompatibility:

لێرەدا دارەکان خۆیان خۆیان ناپیتێنن و ئەگەر بەتەنها بپیتێنرێن بەرناگرن، نموونەش چەشنەکانی Pale Yellow، Large Agra, Improved pale Yellow, Golden Yellow.

2 دیاردەی نەگونجانی خۆیی ناتەواو Partial Self-Incompatibility:

ئەگەر بەتەنها بپیتێنرێت بەرێکی کەم دەگرێت، بەڵام ئەگەر بێت و چەشنی کەڵەمەری لێنزیك بێت بەرهەمیان باشتر دەبێت، نموونەش چەشنەکانی Large Round و Fire Ball و Thames pride و California Advance و Tanaka. باشترین کەڵەمەر بۆ چەشنی Tanaka بریتییە لە چەشنی california Advance.

3.دیاردەی نەگونجانی تێکەڵی ناتەواو Partial Cross-Incompatibility:

هەندێك جار وا ڕێدەکەوێت کە چەشنەکان بەتێکەڵیش پیتێنراون کەچی هەر بەرناگرن، هۆی ئەمەش ئەوەیە کە چەشنە سەرەکییەکە و چەشنە کەڵەمەرەکە نەگونجاوییان لەگەڵ یەکدیدا هەیە. بۆ نموونە ئەم دیاردەیە لە نێوان هەردوو چەشنی Tanaka و Pale Yellowدا تێبینی کراوە.

دیاردەی نۆرە بەرگرتن Alternate Bearing:

دیاردەی نۆرە بەرگرتن بریتییە لە وەی کە هەندێك لە جۆرەکانی داری میوە ساڵێك بەرهەمی باش دەدەن و ساڵی داهاتوو بەرهەم نادەن یان بەرهەمێکی کەم دەدەن.. ئەم دیاردەیە پەیوەندی ڕاستەوخۆی بەئاستی خۆراکی پەدەککراوەوە هەیە لە ناو لەشی دارەکەدا، ئەو ساڵەی کە بەرهەم زۆرە (On-Year) زۆربەی خۆراکی پەدەککراو بەکاردەهێنرێت لە گەورەکردن و پێگەیاندنی بەرهەمەکەداو لە ئەنجامدا ساڵی پاشتر بەرهەم ناگرێت یان زۆر کەم دەگرێت (Off-Year).. وەکو ئاشکراشە دروستبوونی تۆو پێویستی بەزۆرترین بڕی خۆراك هەیە لە چاو بەشەکانی دیکەی ڕووەکدا. بەری یەنگی دنیاش لەبەرئەوەی ڕێژەیەکی زۆر تۆوی تێدایە، دیاردەی نۆرە بەرگرتن بەئاشکرا پێوەی دیارە.. بۆ چارەسەرکردنی ئەم دیاردەیەش وەك پێشتر باس کرا دەتوانرێت کرداری تەنککردن بۆ گوڵەکان یان بەرە تازە هەڵپێکراوەکان بکرێت و وا لە دارەکان بکرێت کە بڕێك لە خۆراکی پەدەککراو هەڵبگرێت بۆ بەرهەمی ساڵی داهاتوو.

جگە لەمەش کارە خزمەتگوزارییەکانی وەکو ئاودان و پەیینکردن و هەڵپاچین بەشێوەیەکی ڕێكوپێك دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەم دیاردەیە.

دەردە کشتوکاڵییەکان Pests:

1.نەخۆشییەکان Diseases:

ا.زامی بەکتیری Bacterial Canker:

بەهۆی بەکتریای Pseudomonas eriobotryae ڕوودەدات، کە دەبێتە هۆی دروستبوونی برین لە سەر لق و پۆپی دارەکەو دروستکردنی پەڵە لە سەر گەڵاکان و پاشان مردنی دارەکە.. ئەم نەخۆشییە بەپرژاندنی دارەکە بەگیراوەی بوردۆ 1% چارەسەر دەکرێت.

ب.گەڕی Scab:

بەهۆی کەڕوویەکەوە ڕوودەدات بەناوی Basiascum eriobotryae، دەبێتە هۆی دروستبوونی پەڵەی تۆخ لە سەر گەڵاو لقەکان، ئەمیش بەهۆی گیراوەی بۆردۆ یان یەکێك لەم دەرمانانە: ڤێربام، کاپتان، دایاتین م45 چارەسەر دەکرێت.

2 مێرووەکان Insects:

زۆرترین ئەو مێرووانەی کە تووشی داری یەنگی دنیا دەبن بریتین لە مێشی میوە، مێرووە تونێلدارەکان، شیرینە، تریپس، مێشوولە بۆگەنە، ئەمانە دەتوانرێت بەگیراوەی پاراتیون 1-5٪ بەرگری بکرێن.

3.باڵندەو شەمشەمەکوێرە Birds and Bats:

جۆرەکانی باڵندەو شەمشەمەکوێرەش پێدەچێت زیان بە بەری یەنگی دنیا بگەیەنن بەتایبەتی لە کاتی پێگەیشتندا. ئەمانە دەتوانرێت خۆراکی ژەهراوییان بۆ دابنرێت لە سەردارەکان بۆ لەناوبردنیان.

بەهای خۆراکی بەری یەنگی دنیا Nutritional Value:

بەری یەنگی دنیا سەرچاوەیەکی باشە بۆ ڤیتامین A، لەگەڵ بوونی بڕێکی باش لە ڤیتامین B، سەبارەت بەڤیتامین C، هەندێك لە سەرچاوەکان دەڵێن بڕێکی باش لەم ڤیتامینەشی تێدایەو هەندێکی دیکەشیان دەڵێن کە ئەو بڕەی تێدایە زۆر کەمەو شایەنی باس نییە.. هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ توخمە کانزاییەکان بەتایبەتی پۆتاسیۆم و کالسیۆم و ئاسن.. بەری یەنگی دنیا ئەو بەشەی کە دەخورێت 87%ی ئاوە، 10٪ی کاربۆهیدراتە، ئەوەش دەمێنێتەوە بریتییە لە پرۆتین و کانزاو ریشاڵەکان، و هەموو 100گرامێك لە بەری یەنگی دنیا 48یەکەی گەرمی بەلەش دەبەخشێت، یەنگی دنیا تامێکی مزرو تایبەتی هەیە، میوەیەکی خۆشەویستە، چونکە لە بەهاردا دەردەکەوێت، لە کاتێکدا کە زۆربەی زۆری میوەکانی دی بەسەر چوون بەتایبەتی مزرەمەنییەکان.

بەکارهێنانەکانی یەنگی دنیا:

1.وەکو میوەی سەرمێز بەتازەیی دەخورێت Dessert.

2.بۆ ڕازاندنەوەی کێك و جۆرەکانی دیکەی خواردن Pie-Filling.

3.بەکارهێنانی لە دروستکردنی کۆکتێلی میوەدا Fruit cocktail.

4.دروستکردنی شەربەت Juice.

5.بەشێوەی لەقوتوونراو Canned.

6.بەشێوەی بەستوو Frozen.

7.بەری یەنگی دنیای پێنەگەیشتوو بەکاردێت بۆ دروستکردنی مرەباو جێلی Jam and Jelly.

8.بۆ خۆپاراستن و چارەسەری هەندێك نەخۆشی.

9.دارەکەی پەمەیی و خاڵاوی و بەمێزە بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردنی ڕاستەو کەرەستەی وێنەکێشان جگە لە بەکارهێنانی لە دروستکردنی کەلوپەلی ناوماڵدا.

11.گەڵاو گوڵەکانی باشترین جۆری بۆنی لێدەردەهێنرێت بەتایبەتی لە وڵاتی فەرەنسا.

سیفاتە چارەسەرسازییەکانی بەری یەنگی دنیا:

1.پاراستن لە شێرپەنجە.

2.کەمکردنەوەی پەستانی خوێن.

3.بەرگری لە ڕشانەوەو کۆکەڕەشە.

4.دابەزاندنی کێش (چونکە برسێتی دوادەخات).

5.دژی تەنگە نەفەسی و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە.

هەڵگرتنی یەنگی دنیا:

بەری یەنگی دنیا لە پلەی گەرمی ئاساییدا دەتوانرێت بۆ ماوەی 10ڕۆژ هەڵبگیرێت، بەڵام لە پلەی گەرمی نزمدا (11-15°س) و بەهۆی بەکارهێنانی دەرمانی قڕکەری کەڕووەکانەوە، وەکو Benomyl دەتوانرێت بۆ ماوەی 2مانگ هەڵبگیرێت بەبێ تێکچوون بەمەرجێك هەفتەی 2-3جار هەوا گۆڕکێ لە گەنجینەی هەڵگرتندا بکرێت بەبێ ئەنجامدانی هەوا گۆڕکێ یان بەدانانی میوەکان لە ناو کیسی نایلۆندا ناو میوەکان ڕەش دەبێتەوە.

شایەنی باسیشە پاش دەرهێنانی میوەکان لە گەنجینەدا پێویستە لە ماوەی 3 ڕۆژدا بەکاربهێنرێت چونکە پتر لەو ماوەیە بمێنێتەوە تێك دەچێت و زیان بەتەندروستی دەگەیەنێت.

مادده ژەهراوییەکان لەبەری یەنگی دنیادا:

بەری یەنگی دنیا پێنەگەیشتوو ئاوێتەی کیمیایی ئەمیگدالینی تێدایە کە ژەهراوییەو ئەگەر منداڵ 4دانە لە بەری ئەم میوەیە بەپێنەگەیشتوویی بخوات گێژ بێهۆشی دەکات چونکە ئاوێتەی ئەمیگدالین لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ ئاوێتەی سیانیدی هایدرۆجین HCN کە زۆر سامناکە.. بەڵام بەری تەواو پێگەیشتوو ئەم مەترسییەی نییە.

سەرچاوەکان:

1.آغا، جواد ذنون وداؤد عبدالله داؤد (1991) انتاج الفاكهة المستديمة الخضرة-الجزء الثاني-جامعة الموصل. ص 525-540

2.Chandler, W.H.(1958) Evergreen Orchards.

2nd ed. Lea and Febiger. Philadelphia. USA.

3.Morton, J.(1987). Fruits of Warm Climates.

Miami, Florida, USA. PP:103-108.

4.http://www.hort.purdue.edu/newcrop/morton/loquat.html.

5-http://www.crfg.org/pubs/ff/loquat.html.

6.http://meme.essortent.com/loquat.rjrg.htm.

پرسیارو وەڵام لەسەر سێکس

ئ: [illegible]

أ-هەست بە بێتاقەتیو جارجارو وەڕسی لە ژیانی سێکسی هاوسەریدا هۆی چییە؟

ب-بە شێوەیەکی سروشتی هەموو مرۆڤێك جارجار ئەو هەستە دایدەگرێت لەبەر هەر هۆکارێکی دەروونی یا ناوەکی یا دەرەکی خێزانی بێت وەك توڕەبوون لە مەسەلەیەکی دیاریکراو، ئاژاوەی ماڵ، تێکچوونی شیرازە، هتد.. بەڵام ئەگەر ئەم بارە زۆر درێژەی کێشاو بووە هۆی داپچڕانێکی زۆر ئەوە گەلێك هۆکار ڕۆڵی سەرەکی تیادا دەبینن وەك پەیدابوونی هەندێك نەخۆشی سایکۆسۆماتی واتە ئەو نەخۆشیانەی بنەڕەتیان دەگەڕێتەوە بۆ تێکچوونی باری دەروونیو کاردانەوەیان لەسەر جەستە دەردەکەوێت یا شکستی بەردەوام لە کاروبارەکانی ژیانی سێکسیداو ترسو دڵەڕاوکێو تێکچوونی پەیوەندی ژنو مێردایەتی، یا تێکچوونی فەرمانە فسیۆلۆژییەکانی جەستە لە پیاودا، یا سێکس ساردی ژن، یا هەستکردنی ژن بە پەیوەندییەکی دەرەکی پیاوەکەیو قسەنەکردنی بۆ ماوەیەکی زۆر، بەڵام کاردانەوەی لای خۆی بە پەرچدانەوەی کارە سێکسیەکە دەبێت لەگەڵیدا،

دەروونناسەکان بۆ ئەم حاڵەتە گەلێك ڕێنمایی باشیان داناوە لەوانە: گۆڕینی کەلوپەلەکانی ژووری نووستن بە کەلوپەلی نوێ، گەشتکردنی ژنو مێرد بۆ شار یا وڵاتێکی دی پێکەوەو نوستن لە ژووری ئوتێلو میوانخانەی ئەو شارانە، یا سەفەرکردنی یەکێکیان بۆ چەند ڕۆژێك یا هەفتەیەك، بەکارهێنانی گوڵو ڕووناکی دیارو بۆنی خۆش، خۆگۆڕینی ژنو پیاو لە ماڵدا بە بەرگی نوێو پاکوخاوێنو سەرنجڕاکێشەوە، دوورکەوتنەوە لە چڵکنیو بۆنی ناخۆش بە خۆشتنی زۆرو ڕازاندنەوە، و لابردنی دوودڵیو ئەو وتانەی دانیشتنەکان تێکدەدەنو هەوڵدان بۆ گێڕانەوەی نوکتەو قسەی خۆشو ڕووداوی پڕ لە خۆشی ڕۆژانە.

لە هەموو شتێك گرنگتر نەپچڕاندنی پردی خۆشەویستیو یەکتری ویستن لە نێوان ژنو مێرداو هەمیشە ڕوانینە یەکتری وەك دوو کەس کە ژیانیان بێ یەکتر مەحاڵە.

لە پاشاندا خۆلێرکردن بۆ باسکردنی گەلێك لە کێشەکان لەگەڵ یەکتردا، بێ توڕەبوونو هەڵچوونو دۆزینەوەی چارەسەر، کە هەموویان چارەسەریان هەیەو هیچ کێشەیەك نییە لە ژیاندا ئەگەر مرۆڤ ویستی بێ چارەسەر بمێنێتەوە.

پ2/ سوودەکانی جوتبوونی ژنو مێرد جگە لە منداڵخستنەوە چییە؟

و/ یەکێك لە بەخشینە هەرە گەورەکان بۆ مرۆڤ ئەو کاری سێکسیەیە کە لە نێوان ژنو مێردادا ڕوودەدات، چونکە کاری سێکسی هەموو نائارامییەکی دەروونو خەمێك دەڕەوێنێتەوەو ڕێژەی کولیسترۆل لە خوێندا دادەبەزێنێتو بڕێکی زۆری کالوری لەش لەناودەباتو سیماو ڕوخسارێکی جوانی گەش بە بەر مرۆڤدا دەکاتەوەو تێڕوانینی بۆ ژیانو سروشت بەهێز دەکاتەوەو گەلێك لە نەخۆشیەکانی دەروونو جەستە لەناودەباتو کۆئەندامی بەرگری بەهێزدەکات، مرۆڤ لە دوودڵیو دڵەڕاوکێ ڕزگار دەکات سەرەڕای ئەوەی ئەم سودانەشی هەیە:

1-گەلێك هۆرمۆن لە کاتی جوتبووندا دەڕێژرێت کە هەر هەموویان کاردەکەنە سەر باری دەروونیو دەیکەنەوەو لە مۆنیو ترشاوی ڕوخسار ڕزگاری دەکەن.

2-زۆرجار نائارامیو تێکچوونەکانی نێوان ژنو مێرد نامێڵێتو سەرلەنوێ خۆشەویستیو بەختیاریان بۆ دەگێڕێتەوە.

3-لە کاتی جوتبووندا، کۆئەندامی سووڕی خوێنو لولەکانو دڵی باش کاردەکەنو بەهێزدەبن خوێنیش لە زۆربەی خڵتەو ژەهرەکانی پاك دەبێتەوەو لە گورچیلەکانەوە فڕێ دەدرێن.

4-دەمارەکان دەهەروژێنو هەستی خۆشیو یەکترویستن زیاد دەکات.

5–لە شەودا کاری سێکسی دەبێتە هۆی خەوێکی بە ئارام و خۆش.

6–لە ژندا هۆرمۆنی مێ واتە هۆرمۆنی ئیستڕۆجین زۆرتر دەڕژێت ئەمەش لە پاشدا سیمایەکی کراوەو جوانی پێدەبەخشێت.

7–لە کاتی جووتبووندا، ماچ ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت و ئەنزیمە پرۆتینەکان لە دەمدا زۆردەبن و دەبنە هۆی لەناوبردنی مادە ترشە زیانبەخشەکان بە دانەکان و دان بە ساغی دەمێنێتەوە.

8–هۆرمۆنی ئەندروفین لە کاتی سێکسیدا دەڕژێت کە گەشاندنەوەی دەروون دروستدەکات و جۆرێك لە بڕوا بە خۆبوون و شادی دخولقێنێت.

9–لە کاتی جوتبووندا خوێن بە باشی و بە خێرایی دەچێت بۆ هەموو بەشەکانی لەش و بەوەش ئۆکسجین و خۆراك دەگاتە هەموو خانەکان و تەندروستی ئەو خانانە دەبوژێتەوەو مێشك هەست بە ئیسراحەت دەکات و قژ بەهێز دەبێت و ماسولکەکان پڕ لە خۆراك و ئۆکسجین دەبن.

10–بە هۆی کاری سێکسیەوە مرۆڤ لە پیری و پەککەوتن و وەڕسی دووردەکەوێتەوەو هەمیشە ڕۆحی گەنجی بەسەریدا زاڵ دەبێت.

11–لە زستاندا کە دوو جەستە بەو شێوەیە یەکدەگرن گەرمی زۆر لە نێوانیاندا دروست دەبێت و گەلێك لە نەخۆشیەکانی ساردی و کۆڵنج و ئینفلۆنزا نامێنێت.

12–زۆربەی جار پاش تەواوبوون لە کاری سێکسی ئازارەکانی سەریەشەو گێژخواردن نامێنن و مرۆڤ هەست بە ڕزگاربوون دەکات لێیان.

13–هەمیشە وەك وەرزشێك وایە کە بەشێك لە گەرمۆکەکانی لەش لەناودەبات و لەش بە شۆخی و جوانی دەمێڵێتەوە.. و گەلێکی دی..

پ3/ مەبەست لەو گۆڕانە فسیۆلۆژیانە چییە کە لە کاری سێکسیدا ڕوودەدەن.

–گەلێك گۆڕانی فسیۆلۆژی لە ئەنجامی کاری سێکسیدا ڕوودەدەن لەوانە:

*خێراڵیدانی دڵ و ناردنی خوێن بە خێرایی بۆ هەموو بەشەکانی لەش و پاککردنەوەی لولە خوێنەکان و نەرمکردنەیان بە هۆی ئەو گرژبوون و خاوبوونەوە یەك لە دوای یەکانەی لەو کاتانەدا ڕوودەدەن

*نەرمکردنەوەی دەمارەکان و ڕزگارکردنیان لە ڕەقبوون و سستی.

*بە هۆی خوێن تێچوونی زۆرەوە بۆ ناو چوك لە نێرداو میتکەو لچەبچوکو گەورە لە مێدا، هەڵئاوسان و ڕەپبوون تیایاندا ڕوودەدات کە دەبێتە هۆی ئەنجامدانی کارە سێکسیەکە بە باشی و هرووژاندنیان.

*پڕبونی زێ بە دەرئراوەکانی ڕژێنی پارسۆلین کە لینجیەکی تایبەتی پێدەبەخشێت و بەوەش کارە سێکسیەکە ئاسان دەکات

*گرژبوون و خاوبوونەوەی ملی منداڵدان و کشانەوەی بۆ دواوەو بەوەش پاڵ بە منداڵدانەوە دەنێت بۆ دواوە بۆ ئەوەی چوك بە باشی بچێتە ژوورەوەو کردارە سێکسیەکە بە باشی ئەنجام بدرێت.

*لە ئەنجامی ئەو گرژبوون و خاوبوونەوەیە لە وەتەکاندا ڕوودەدات، تۆواو دەڕژێتە ناو زێوەو ئەوەش ئەگەری پیتین دروست دەکات.

*لە ئەنجامی خوێن تێزاندا لە هەردوو ئەندامی نێرو مێ، سوورهەڵدەگەڕێن و گەورە دەبن و بەوەش بە سستی و داکەوتن ڕزگاریان دەبێت.

پ4/ بۆچی دەسپێکی کاری سێکسی خێزان لە پیاوەوەیە؟

و/ پەروەردەکرنی کۆمەڵایەتی ژن لە کۆمەڵەکەی ئێمەدا لەسەر بنەمای دوورکەوتنەوە لە نێرو تێکەڵنەبوون و پاکژی و مێ بە دوورکەوتنەوەیەتی لە هەموو بیرو ڕاگوزارییەکی سێکسی، ئەم پەروەردەیە لەگەڵیدا دەڕوات تا ناو جێگای ژن و مێردایەتی و هەمیشە بە بەرزی و خۆڕاگرتن خۆی نیشان دەدات ئەگەرچی لە ناخیشیدا زۆر ئارەزووی کارە سێکسیەکە بکات، بەو بڕوایەی کە ئەگەر ژن خۆی دەسپێکی کاری سێکسی داوا بکات لەبەرچاوی مێردەکەی دادەبەزێت و لە نرخی دێتەخوارەوەو زۆرجاریش بارە کە بە

شێوەیەك دەشکێتەوە کە تەنها ڕۆڵێکی نێگەتیڤانە لە کارەکەدا ببینێت بێ هیچ وەڵامدانەوەو هرووژاندنێك و ئەمەش لە زۆربەی جاردا دەبێتە هۆی ئەوەی پیاو لە کارەکە ببێتەوە، بێ ئەوەی ژنی گەیاندبێتە لوتکەی چێژ، زۆر دووبارەبوونەوەی ئەم حاڵەتە لە ئەنجامدا جۆرێك لە دوورکەوتنەوەو دوورەپەرێزی لە کاری سێکسی لە ژندا دەچێنێت کە دوور نییە لە ئەنجامدا ببێتە هۆی سێکس ساردی و بە بارێکی ناخۆشدا بکەوێتەوەو ببێتە هۆی ساردکردنەوەی پەیوەندی ژن و مێردەکەو هەندێك جار دوورکەوتنەوەی تەواو لە یەکتری..

بۆیە ڕۆڵی خێزان زۆر گەورەیە لە پەروەردەی منداڵدا بە شێوەیەك کە تێڕوانینی ژیان بە سروشتی بە هەموو بەشەکان و لق و پۆپەکانیەوە سەیربکەن بۆ دروست نەکردنی هیچ گرێ و گۆڵێك لە ناخ و دەروونی منداڵدا کە لەوانەیە تا دوا ساتەکانی ژیانی لەگەڵیدا بڕوات.

پ5/ ئەو دەرمانانە چین کە هێزی سێکسی لە مرۆڤدا بەهێز دەکەن؟

–بەکارهێنانی دەرمانی کیمیایی و تەنانەت ئەو دەرمانانەش کە لە گژوگیاوە ئامادە دەکرێن کاریگەرییان بۆ ماوەیەکی کورتەو لە

پاشدا ئەو کاریگەرییەیان نامێنێت بە تایبەتی ئەگەر جەستە لەگەڵیاندا ڕاهات، یا لە بنەڕەتدا هەندێکیان هیچ کاریگەرییەکیان نییە، ئەوە سەرەڕای ئەوەی بەشی زۆری ئەو دەرمانانە کاری لاوەکیان هەیەو زیانێکی زۆر بە جەستەو باری فسیۆلۆژی دەدەن.

بۆیە دوورکەوتنەوە لە بنەڕەتدا (بە تایبەتی لاوان کە ماوەیەکە بۆ زیادکردنی توانای سێکسیان خۆیان داوەتە ئەم دەرمانانە) کارێکی باشە: بە پێچەوانەوە، ڕوانینە کاری سێکسی بە چاویلکەی سروشتیو دوورکەوتنەوە لە پەژارەو ئەو بابەتانەی باری دەروونی مرۆڤ ئاڵۆز دەکەن، هەروەها سەیرکردنی ژیان بە ڕووتیو هەوڵدان بۆ ئوستن و پشوودانی تەواو زۆر خۆماندو شەکەت نەکردن لە کاری ڕۆژانەداو خواردنی خۆراکی باش و پڕ لە سەوزەو میوەو هەوڵدان بۆ بەپێی ڕۆیشتن و وەرزشکردنی ڕێکوپێک و خۆ دوورگرتن لە خواردنی چەوری و مادە کهولییەکان و جگەرەکێشان، ئەمانە لە باریاندا هەیە توانای سێکسی لە مرۆڤدا پەرە پێبدەن و زیادی بکەن، سەرەڕای بوونی پەیوەندی یەکتری ویستن و خۆشەویستی لە نێوان ژن و مێردا کە هەمیشە پەرۆشیان بۆ یەکتری زیاد دەکات و توانای سێکسیان بە گەشی دەمێنێتەوە.

پ6/ چی دەبێتە هۆی لاوازی تۆوەکانی مرۆڤ؟

-کەلێك هۆکار هەن کە کاردەکەنە سەر لاوازی تۆوەکان، بە تایبەتی باری تەندروستی جەستە بە گشتی، چونکە گومان لەوەدا نییە ئەگەر جەستە بێهێز بوو، یا نەخۆش بوو، یا هیلاك بوو، ڕەنگدانەوەی ئەمە بە تەواوی لە تۆوەکاندا دەردەکەوێت بە پێچەوانەی جەستەیەکی ساغی پڕ لە پشوودی پڕ لە خۆراکی باش. هەروەها بوونی کەلێك لە نەخۆشییە سێکسییەکان بە تایبەتی فەرەنگی، یا سوزەنك، یا نەخۆشەکانی نەرمەئێسقان.. هتد، کاریگەری خراپیان لەسەر تۆوەکان هەیە.

جگە لەمانە سێکس کردنی زۆرو بەردەوام ئاستی توانای جوڵەو دروستی تۆوەکان دادەبەزێنێت سەرەڕای دەستپەڕو کۆبوونەوەی چەوری لە لولەکەکانی خوێن و تەسکبوونەوەیان و بوونی هەو لە لوولە کوێزەرەوەکانی ناو تورەکەی گون و بۆربوخدا، یان نەخۆشییەکانی پرۆستات و کۆپەرلە پیاوەکەداو بوونی میکرۆب و تێکچوونی ژمارەی هایدرۆجین (pH) لە زێی ژندا،

پ7/ خواردنەوەی تۆوای پیاو هیچ زیانێکی هەیە؟

پیاو لە هەموو هەڵدانێکدا 7-12 سم3 تۆواو فڕێدەدات و لەناو ئەم تۆواوەدا نزیکەی 80-100 ملیۆن تۆو هەیەو ئەوی دی بریتییە لە شلاوی پرۆستات و کۆپەرو تۆواوە چیکڵدانە، کە بەشێکی زۆری ئەم شلاوە لەگەڵ تۆوەکاندا پرۆتینەو ئەوی دیکەشی بەشێك لە شەکرەکان و کەمێك چەوریەو بەشێکی کەمیشی شەکراوی سێوە، ئەگەر ئەو شلاوە هیچ میکرۆبێکی تێدا نەبێت زیانێکی جەستەیی ناگەیەنێت و مادەکانی ناویان لە ڕیخۆڵەدا هەڵدەمژرێت و دەچێتە خوێنەوەو لەوێوە بۆ خانەکان و زۆربەی جاریش زێی ژن لە کاری سێکسیدا توانای ئەم هەڵمژینەی هەیەو لەوێوە تێکەڵ بە خوێنی دەبێت و بە جەستەیدا بڵاودەبێتەوە، لەبەر ئەوە هیچ پێویست ناکات ڕێگا بدرێتە بەر دەم بۆ ئەم کارە.

پ8/ هۆ سەرەکییەکانی پەککەوتنی سێکسی چییە؟

-بە مانای وشە پەککەوتنی سێکسی بەندە بە باری دەروونی کەسەکەوە، هەرچەند مرۆڤ دڵی خۆش بێت و باری دەروونی ئاسایی بێت و دووربێت لەو بارگرانانەی ژیانی دەروونی مرۆڤ ئاڵۆز دەکەن ئەوەندە دووردەکەوێتەوە لە پەککەوتنی سێکسی، زۆربەی جار مرۆڤ بۆ چەند کاتێکی دیاریکراو تووشی پەککەوتنی کاتی دەبێت و توانای سێکسی دادەبەزێت وەك ئەو بارانەی کە پەیوەندییان بە بوونی کێشەیەکی ئابووری، سیاسی، کۆمەڵایەتی یا کەسێتییەوە هەیە، وەك زیانێکی زۆر لە مەسەلەیەکی بازرگانیدا، ڕوودانی ڕووداوێکی ناخۆش، کۆستێکی گەورە.. هتد.. ئەمانە پاش ماوەیەك وردە وردە لە مێشکدا کاڵ دەبنەوەو بارە ئاساییەکەی سێکسی مرۆڤەکە دەگەڕێننەوە. دۆخی جارانی و زۆربەی مرۆڤانیش بەم حاڵەتەدا تێپەڕ دەبن، هەروەها جۆری کار بۆی هەیە وەك ئەوانەی کارەکەیان وایە کە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژ دادەنیشن و ناجوڵێن یا وەرزش ناکەن، یا بە پێ ناڕۆن، ئەو سستی و نەجوڵانە دەبنە هۆی پەککەوتنی کاتی کە لە پاشدا ئەگەر مرۆڤ لەو بارە ڕزگاری بوو پەککەوتنەکەشی نامێنێت و چاك دەبێتەوە.

هەندێك جاریش پەیوەندی بە باری جەستەیی و ئەندامییەوە هەیە وەك گیران یان تەسکبوونەوەی لولەکانی خوێن لەو ناوچەیەدا، یا سستی دەمارکان و نەگەیاندنی ڕاگەیاندنی دەمار یا وەڵامەکان هتد- لەگەڵ بوونی هەندێك نەخۆشی ئەندامی وەك هەوکردنی پرۆستات، و یا کۆپەر یا هەوی دەمارەکانی ناوچەکە هتد.. کە پێویستە پزیشکی پسپۆڕ ئەم حاڵەتانە ببینێت.

9-نیشانەکانی سێکس ساردی چین؟

-سێکس ساردی لە هەردوو توخمەکەدا هەیە، بەڵام زاراوەکە زۆرتر بۆ ژن بەکاردێت کە تیایدا: بایەخدانی بەکاری سێکسی تێدا دەرناکەوێت یا زۆر کەم دەبێتەوەو هیچ هەستێکی سێکسی تێدا دەرناکەوێت یا زۆر کەم دەبێتەوەو ئارەزووی دادەبەزێت و لە کاتی یاریکردنەکانی مێردەکەیدا وەڵامدانەوەی نییەو هەروژاندنی سێکسی نیەو هیچ وەڵامێکی فسیۆلۆژیانەی بۆ هەڵپەو ئارەزووە زۆرەکانی مێردەکەی نیەو زۆربەی جار بە ئارەزایی و بۆڵەبۆڵ یا بێدەنگ و بێهەست ڕازی دەبێت بە کارە سێکسییەکەو لە دوایشدا ناگاتە لوتکەی چێژ (ئۆرگازم).

هەندێك لەمانە ئەوەندە وەڕسییان پێوە دیاردەبێت بە شێوەیەك کە کارە سێکسییەکەیان بۆ دەبێتە بارێکی سایکۆسۆماتی واتە لە دەروونەوە بۆ جەستە کە تیایدا هەست بە ئازاری زێو بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی زاوزێ دەکەن، یا هەست بە گرژبوونێکی زۆری زێ و مناڵدان دەکەن و لە ڕاستیشدا وای لێدێت لەبەر ئەوە کارە سێکسییەکە ئەوەندەی دی ناڕەحەت و ئازاراوی دەبێت بۆی.

زۆربەی جار ژنان لە کاتی کچێنیدا ئەندێشەیەکی بەرباڵو بەرامبەر بە چێژو خۆشی سێکس لە مێشکیاندا جێگیر دەبێت، چ لە ڕێگای بیستن، یا لە ڕێگای خوێندنەوەی ڕۆمان و چیرۆکی سێکسییەوە، یا لە ڕێگای سەیرکردنی فیلمی سێکسی دەربارەی ئۆرگازم بوون و چێژە زۆرەکانی، بەڵام لە ئەنجامی شوکردندا، هەندێك جار ئەو ئەندێشانەیان دەرەوێتەوە بە تایبەتی کە مێرد نەزانێت پێشەکی کارە سێکسییەکە ئامادە بکات و ژنەکە بخاتە سەر

ئارەزووی تەواو بەڵکو تەنها هەڵپەی خۆیی و گوێنەدان بەلای بەرامبەر، سەرەڕای ئارێکی ژیانی خێزانی و بوونی کێشەو هەستکردنی ژن بەوەی کە مێردەکەی کەسی دیکەی لە خەیاڵدا هەیە، یا پەیوەندی دی هەیە، کە ئەوانە ژن تووشی شکستی دەروونی دەکەن و کارە سێکسییەکەو سەرجەم پەیوەندییەکە قێزەون دەبێت لایان.

ئەمانە سەرەڕای پەروەردەی منداڵی و دوورخستنەوە لە نێرو پیشاندانی نێر لە لایەن کەسوکارەوە بە منداڵی وەك دێوەزمەیەکی ترسناك بۆ دوورکەوتنەوە لێیان، یا شکستهێنانی پەیوەندییەکی خۆشەویستی یا دڵداری لە قۆناغەکانی پێشوودا، یا هۆکارەکانی ژینگەی وەك ژیان لەگەڵ کەسوکارو جەنجاڵی ماڵەکەیدا هیلاکی ژن لە ڕۆژدا یا باری ئابووری و ڕەنگدانەوەی لە خێزانەکەدا هتد.. ئەمانە هەر هەموویان کاریگەری خراپیان لەسەر دەروونی ژن هەیە وایان لێدەکات کە بە پەرۆشەوە بەرەو کارە سێکسییەکە نەڕۆن و تووشی سێکس ساردی بین.

10–چۆن بتوانین خۆشەویستی ژن ڕاکێشین و تا ڕادەیەکی باش سێکس ساردی نەهێڵین؟

–ژیانی ژن و مێردایەتی ئەوەندە کارێکی گران نییە کە نەتوانرێت بە باشی بەسەر ببرێت، چونکە زۆرجار ژن و مێردە نەخوێندەوارەکان ژیانێکی زۆر بەختیارتر دەژین وەك لە کەسانی زۆر خوێندەوار، گرنگی یەکەم لەو ژیانەدا لە یەکتری تێگەیشتنە، چۆن هەریەکەیان دەتوانێت تەواوی یا بەشێکی زۆری ئارەزووەکانی ئەوی دی جێبەجێ بکات، ئەرکێکی زۆر لەم کارەدا دەکەوێتە سەر پیاو، کە بە چاوێك بڕوانێتە ژنەکەی کە ئەویش پێش هەموو شتێك مرۆڤەو هەموو مافێکی ژیان و گوزەران و ڕەفتاری هەیەو بە هیچ جۆرێك هیچ لەو کەمتر نییە، بوونی ئەو هەستە لە ناخەوە، خۆشەویستییەکی قوڵ دروست دەکات و ژیان بە ڕەوتێکی جواندا دەبات.

سەرەڕای ئەمانە مێرد دەتوانێت لە ڕێگای ئەم خاڵانەوە تا ڕادەیەکی باش سۆزو پەرۆشی ژن زیاد بکات.

*–نەهێنانەوەی کێشەکانی ژیانی ڕۆژانەی بۆ ماڵەوە، بەڵکو هەڵبژاردنی لایەنە خۆشەکانی ژیانی ئەو ڕۆژەی و گێڕانەوەی نوکتەو ڕووداوە دڵ خۆشکەرەکان لە دانیشتنێکی تەنهای هەردووکیاندا دوور لە قاوەقاو و قیژەی منداڵ.

*–دەربڕینی سۆزو خۆشەویستی جارەجارە بۆی و تێگەیاندنی کە ژیان بێ ئەو هیچ تامێکی نییەو ئەو بۆی سەمفونیای هەبوونیەتی و یەکێکە لە بەخشینە گەورەکان بۆی.

*بایەخدانی زۆر بە تەندروستی و مشورخواردنی لە کاتی نەخۆشی و بێتاقەتی و کێشە دەروونییەکانی لە ئەنجامی کۆستەکانی مردن و لەناوچوونی خزم و کەسوکارو ئاسیاوەکانیداو هەمیشە بەسەرکردنەوەو لێپرسینەوەیان.

*کارکردن پێکەوە لەناو ماڵدا بە تایبەتی هەندێك لە ڕۆژانی هەینی و پشووەکان بۆ ڕازاندنەوەو جوانکردنی ماڵ، چونکە ماڵ وەك هێلانەی باڵدار وایە دەبێت پێکەوە پووشەکانی هەڵچنن، و ئەمە خۆشی و یەکترویستنێکی بێ ئەندازەیان دەداتێ، یا جارجار هەوڵدان بۆ لێنان و ئامادەکردنی چێشت یا خۆراکێکی دەگمەن و ئاوازە کە خێزانەکە پێی ڕانەهاتووە.

*هەوڵدان بۆ چوونە دەرەوە پێکەوە جارجار ئەگەر هەموو هەفتەیەکیش نەبێت چەند هەفتەیەك جارێك دانیشتنێکی دووقۆڵی لە یانەیەك یا باخچەیەك یا چێشتخانەیەکداو تێر گوێگرتن لە یەکتری و نوێکردنەوەی خۆشەویستی و ڕۆژانی دەستگیرانی بۆ یەکتری.

*جارجار تێگەیاندنی بەوەی جوانییەکی تایبەتی هەیەو ئێرەییەکی مامناوەندی لێدەکات و حەزناکات لەمە جوانتر بێت ئەوە لای ژن سەرمایەیەکی گەورەیەو خۆشیەکی لە ڕادەبەدەری دەداتێ.

*لە کاتی ڕۆیشتن و هاتنەوەدا سڵاوکردن بە پێکەنین و ڕوویەکی گەشەوە یا ماچێکی گەرم و گوڕ. دوورکەوتنەوە لە مۆنی و دەموچاو قوپان.

*تێڕوانین و سەیرکردنی ناوچاو جارجارە ئەفسوونی تایبەتی خۆی هەیە، هەردووکیان دەتوانن لە زمانی چاوەکاندا قوڵایی خۆشەویستی یەکتری بخوێننەوە، سەرەڕای دەربڕینی دەم و ڕووی گەش و پڕ لە پەرۆشی.

*پێشکەشکردنی دیاری لە بۆنە یا بێ بۆنەکاندا، و نوسینی چەند دێڕێکی ڕازاوە لەسەری کە گەرمی و خۆشەویستی بۆ نوێ بکاتەوە، گەورەترین کاریگەری دەرونی لەسەر ژن هەیە.

*گەشتکردن بۆ هاوینەهەوارو شارو شارۆچکەی دی بە یەکەوە، یا هەموو خێزانەکەو مانەوەی چەند ڕۆژێك یان تەنانەت چەند سەعاتێك پەیوەندی بەمێزەکات و تاڵە ڕەشەکان دەڕەوێنێتەوەو دەبنە بیرەوەری گەش و خۆش لە یادەوەریدا.

*باسکردنی لەناو خەڵکدا بە بوونی خۆی بەوەی کە ئەو هەموو شتییەکیەتی و ساتێك بێ ئەو هەڵناکات و نە شکاندن و تەریق نەکردنەوەو دوورکەوتنەوە لە وشەی بریندارکەر، بەڵکو بە پێچەوانەوە گەڕان بە دوای وشەی ڕازاوەو جواندا بۆی لەو کاتانەدا، بڕوایەکی تەواوی پێ دەبەخشێت و دەما جار زیاتر مێردەکەی لا پیرۆز دەبێت.

*ئەگەر کاری هەبوو، جارجار پرسینەوە لە بارەی کارەکەی و گوێگرتنی تەواو بۆ ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانەی و پرسینەوە لە بارەی هاوڕێ و ئاوەڵەکانی کارەوە بە پەرۆشی و سەرنجدانەو.

*باسنەکردنی کچ و ژنی دی بە پەرۆشی و سەرسوڕمانەوە لەبەردەمیدا

ئەمانەن هەندێکن لەو هەنگاوو خاڵانەی کە مێرد بە دانایی و وریاییەوە دەتوانێت هەنگاو بە هەنگاو زیاتر بچێتە قوڵایی دڵی ژنەکەیەوەو هەموو تەمێکی بەردەمیان برەوێنێتەوەو بەردەوام خۆشەویستی و ئالوودەیی و خوگرییان بە یەکترەوە نوێ بکاتەوە

11–بەکارهێنانی بۆنی خۆش چ کاریگەرییەکی فسیۆلۆژی هەیە؟

–بەکارهێنانی چەند دڵۆپێك بۆنی خۆش، وا لە دەوروبەرەکەی دەکات کە لە بوونی وەڕس نەبن و پێیان خۆش بێت کە ئەو کچە یا ئەو ژنەیان لەگەڵدایە، و هەموو ژنێکیش ئەوە دەزانێت، بەڵام هەندێك جار زیادەڕەوی دەکەن لە دڵۆپەکاندا بە شێوەیەك کە سەرنجڕاکێش دەبێت، ئەوەش لە ڕێگای هەستی بۆنکردنەوە دەگاتە دەماغ و زۆرجار لە نێردا هانی ڕژاندنی خێرای هۆرمۆنی

نێر دەدات و دەبێتە هۆی ورپاکردنەوەی ناوچەی ئارەزووی سێکسی لە دەماخداو دەیهروژێنێت، چونکە بۆنی عەترو خۆشی بە یەکێك لە هروژێنەرە گەورەکانی سێکس دادەنرێت بە پێچەوانەی ئەمەوە، بۆنی ناخۆش و پیسی ئارەزووی سێکسیی و خۆشەویستی و پەرۆشی کپ دەکات و دەیمرێنێت.

12-ڕەنگ و شێوەی تۆواوی پیاو چۆنە؟

-تۆواو ڕەنگێکی سپی هەیەو هەندێك جار ئەم ڕەنگە بەرەو زەردباوی دەڕوات، جۆری خواردن و باری فسیۆلۆژی لەش کاریگەرییان بەسەر ڕەنگەکەیەوە هەیە، هەندێك لەو بۆیانەی لە خۆراکدان وەك کاروتین و زانسۆفیل لە گوێزەرو پرتەقاڵ و لیمۆدا ڕەنگی تۆواو مەیلەو زەرد دەکەن.

تۆواو شلەیەکی مەیلەو ملە، ملیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بڕە پرۆتینە زۆرەی کە تیایدایە کە بەشی زۆری بریتییە لە تۆوەکان و ژمارەیان لە هەر جارێکدا بلیۆنەهایە، سەرەڕای بوونی بڕێکی زۆری هۆرمۆن تیایدا.

شلیەکەشی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی ئەنزیمی فیبرینۆلیسین، کاتێك ئەم ئەنزیمە بەر هەوا دەکەوێت کاریگەرییەکەی نامێنێت لەبەرئەوە تۆواوەکە دەمەیێت و لە دوای خۆی ڕەنگێکی زەردی تۆختر بەجێ دەمێڵێت.

دەربارەی زیندەیی تۆواویش پرسیوتە دەڵێین: زیندەیی تۆواو بە بوونی تۆوەکانی ناویەوە بەندە کە دەبێت لەهەر سم³دا بەلای کەمەوە 100-40 ملیۆن تۆوی تێدابێت و دەبێت تۆوەکان زیندوو بن و توانای جوڵەیان زۆرباش بێت و ژمارەی ئەو تۆوانەش کە ناجوڵێن یا تێکچوون دەبێت زۆر کەم بێت.

13-ئایا مێرد دەتوانێت لەگەڵ ژنەکەیدا جووت بێت ئەگەر دووگیان بێت؟

-هەموو کاتێك مێرد دەتوانێت لەگەڵ ژنەکەیدا جووت بێت ئەگەر دووگیان بێت، بە مەرجێك لە کاتی جووت بوونەکەدا زۆر هێمن و بە ئارام بێت و کارێکی وا نەکات ئازاری بۆ پەیدا بکات و هەوڵ بدات قورسایی تەواوی نەخاتە سەر، وا باشتریشە لە مانگی یەکەمی سکەکەدا تا دەتوانێت جووت بوون نەکات، چونکە هەندێك جار هروژاندنی ژن و وەڵامدانەوەی تەواوی و ئۆرگازم بوونی دەبێتە هۆی گرژبوون و خاوبوونەوەیەکی خێرا ڕەنگە زیان بە کۆرپەلەکە بگەیەنێت کە لە سەرەتای دروستبوونیدایە یا ببێتە هۆی لەبارچوونی.

هەروەها وا باشتریشە لە مانگی نۆیەم و کۆتاییدا دوورکەوێتەوە لە جووت بوون و دان بە خۆیدا بگرێت لەبەر تەندروستی دایکەکەو منداڵەکەش، چونکە لەم کاتەشدا جووت بوون زیان بە هەردووکیان دەگەیەنێت.

پاش بوونی منداڵەکەش، ژن بە مانگ و نیوێك ئەوسا پاك دەبێتەوە کە ئیتر توانای جوتبوونی ببێت بۆیە وا باشە پیاو لەو ماوەیەشدا نەچێت بەلایدا با تووشی هەوکردن و ئاوسان نەبێت کە زۆر جار تا ماوەیەکی زۆر لەگەڵیدا دەمێنێتەوەو زیانی زۆری لێدەدات، سەرەڕای بوونی ئازارو دروستبوونی قێزەوەنی وەك پەرچدانەوەیەکی دەروونی لای بۆ کاری سێکسی.

14-کاریگەری قەڵەوی لەسەر کاری سێکسی چییە؟

-بە زۆری قەڵەوەکان بەزو دوگێکی زۆر لە سك و بەشی خوارووی سکیاندا کۆدەبێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی نەتوانن بە باشی چوکیان بخەنە زێوە، بە تایبەتیش ئەگەر ژنەکەش قەڵەو بوو، ئیتر چوونە ژوورەوە زۆر کەم دەبێتەوە، یا هەر نابێت و زۆرجار دەبێتە هۆی منداڵ نەبوونیش. هەندێك لەو پیاوانەی ورگیان گەورەیە زۆرجار بەدەست لە کاتی سێکسدا ورگیان دەبەن بۆ دواوە.

ئەمە سەرەڕای ئەوەی قەڵەوی واتە کۆبوونەوەی چەوری و کۆلیسترۆل لە لەشدا، و زۆربوونیشیان لە خوێندا کە دەبێتە هۆی ئەوەی هۆرمۆنەکانی سێکس بە باشی نەگوێزرێنەوە، چونکە هەموو هۆرمۆنەکانی جەستە بە هۆی خوێنەوە بەلەشدا بڵاودەبنەوە، ئەمەش بێگومان دەبێتە هۆی دابەزینی ئارەزووی سێکسی، سەرەڕای ئەوەش کە بوونی چەوری زۆر لە خوێندا دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و دوور نیە لە ماوەیەکی کەمدا کەسەکە تووشی لاوازی سێکسی یا پەککەوتن نەکەن. بۆیە دوورکەوتنەوە لە خواردنی زۆری چەوری و دابەزاندنی کێش و وەرزشکردن و ڕۆیشتن بە پێ و مەلەکردن کاریگەرییەکی ئیجابی باشیان لەسەر توانای سێکسی و جوتبوونی تەواو هەیە.

پرسیویشتە ئایا لە کەسە لاوازەکاندا سێکس باشتر دەکرێت، لە وەڵامدا دەڵێین، بەڵێ ئەگەر توانای جەستەییان لاوازی پێوە نەبوو ئەوا زۆر باشتر دەتوانن سێکس بکەن، چونکە لەمانەدا چەوری کەمەو لولە خوێنەکان بە چەوری و کلیسترۆل پڕنەبوونەتەوە و هۆرمۆنەکانی سێکس بە باشی دەڕۆن و بڵاودەبنەوە سەرەڕای ئەوەش کە ورگ نیەو بەردەم کاری سێکس ناگیرێت و چوك بە باشی دەچێتە زێوە نەخوازەڵا ئەگەر ژنەکەش قەڵەو نەبێت.

15-ئایا لە کاتی کەوتنە سەر خوێنی سوڕی مانگانەدا پیاو دەتوانێت لەگەڵ ژنەکەیدا جووت بێت؟

-ئەوە کارێکی زۆر نەشیاوە کە پیاوێك ئەوەندە خۆپەرست بێت نەتوانێت بۆ چەند ڕۆژێك دان بە خۆیدا بگرێت، چونکە ژن لە کاتی کەوتنە سەر خوێندا، بڕێکی زۆر دەردراوی لینج و پڕ لە خوێن و مولولەو ڕیشاڵی لێ دێتە دەرەوە، کە خۆی لە خۆیدا ئازارارییە بۆی بە هۆی کاریگەری ئەو ماددانە لەسەر زێ و کۆئەندامی زاوزێ، هەروەها بە هۆی ئەو گرژبوون و خاوبوونەوە یەك لە دوای یەکانەی ئەوکاتە کە باری تەندروستی دادەبەزێن و بێتاقەتی دەکەن، خۆ ئەگەر پیاوەکەشی نزیکی کەوتەوە ئەوەندەی دی ئازارو گرژبوون و خاوبوونەوەی بۆ دروست دەکات و تووشی هەوکردنی دەکات و دەبێتە مۆڵگەیەکی باش بۆ بەکتریاو میکرۆب بە گشتی

تۆژینەوەیەکی مەیدانی دەربارەی کەوتنی خوێندکار لە تاقیکردنەوەکاندا

بەشی دووەم

نوسینی: ئەکرەم قەرەداغی

مامۆستاو شێوازەکانی وانە وتنەوە:

مامۆستا سەرەکیترین هۆکاری سەرخستنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنە، مامۆستای سەرکەوتوو، خوێندکاری سەرکەوتوو دەخاتەوە، مامۆستای بێتوانا خوێندکاری لاواز دەهێنێتەکایەوە.

سەرکەوتنی مامۆستا بەپلەی یەکەم لەپەروەردەکردنیایە بەو زانست و زانیاریانەی لەقۆناغی زانکۆیی‌دا وەریان دەگرێت و تا چەند دەتوانێت جارێکی دی لەفێرکردن و پەروەردەکردنی خوێندکارەکاندا بەکاریان بهێنێتەوەو بیان کاتە باگ گراوند بۆ خۆی، تاقیکردنەوەو ئامارەکان دەریان خستوە کەپری مامۆستا بەمادەو زانستی ئەو وانەیەی کە دەیلێتەوە، گەورەترین رۆڵی هەیە لەپێشخستنی پرۆسەکەدا، بۆیە بایەخدانی تەواو بەخوێندنی زانکۆیی، ڕەنگدانەوەیەکی ڕاستەوخۆو تەواوی هەیە لەپەیداکردنی نەوەیەکی هوشیارو پڕ لەزانست و زانیاریدا. بەپێچەوانەشەوە، لاوازی و بێتوانایی پرۆگرام و پرۆسەکانی زانکۆ لەفێرکردنی خوێندکاراندا، خراپترین ڕۆڵی هەیە لەتێکدان و بێتوانایی ئاستی خوێندن و پەروەردەکردنی خوێندکارانی قۆناغەکانی ناوەندی و ئامادەیی‌دا بۆیە لەوڵاتە پێشکەوتوەکاندا، ئەو کەسانەی دەیانەوێت ببنە مامۆستا لەو دوو قۆناغەدا بەئەزموونێکی سەرتاسەری و وردا دەبرێن، پاش خوێندنی ئەکادیمیان، و بەدەما تاقیکردنەوەو توژینەوەی تایبەتیان لەسەر دەکرێت، تا بڕیاری دامەزراندنیان دەدەن بەمامۆستا، پاش دامەزراندنیش بۆ چەند ساڵێک و بگرە بۆ هەموو ژیانی لەژێر چاودێرییەکی وردا دەبێت و بەردەوام ئاست و توانای لەلایەن سەرپەرشتیارو بەرپرسانەوەو بەهۆی ڕاپرسی خوێندکاران و کەسوکارەوە هەڵدەسەنگێنێت و هەر کاتێک هەستکرا کە بەخشینی لاوازە، یا لاوازبوە، زۆر بەڕاشکاوی پێی دەوترێت و ئەوسا لەڕێگای پڕکردنەوەی ئەو کەلێنانەی دەدرێت کە لەتوانای بەجێهێنانی پرۆسەکەدا هەیەتی، یا هەر بەتەواوی واز لەپاژەی دەهێنرێت و دەگوێزرێتەوە بۆ

مەیدانێکی دی لەوەزارەتێکی دیکەدا، یا خۆی وا لێدەکرێت بگەڕێت بەدوای کارێکی دیدا.

بەکورتی بڕیاردان لەسەر دامەزراندنی کەسێك بەمامۆستا لەو دوو قۆناغە ئاسکەدا، بڕیارێکی گرانەو وا بەئاسانی نایەتە دەست وەك لای خۆمان بێگوێدانە توانای ئاست و ئارەزوی تەواو بۆ کاری فێرکردن و پەروەردەیی. سەرتاپا دەرچوانی کۆلێژەکانی زانست و زمان و مرۆڤایەتی و تەنانەت کشتوکاڵ و هی دیش، وەردەگیرێن لەوبوارەدا بێئەوەی بەهیچ تاقیکردنەوەیەکی دەروونی و پەروەردەییدا ببرێن.

ئەمەش ڕەنگدانەوەیەکی تەواوی لەسەر سەرجەم پرۆسەکە هەیەو تاڕادەیەکی زۆر جێپەنجەی بەئاستی فێربون و توانای خوێندکارەکانەوە دیارەو بەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوەکانیش بەتایبەتی تاقیکردنەوە گشتییەکان زۆر بەڕوونی ئەمە دەردەخات.

مامۆستای سەرکەوتو کێیە؟

1.ئارەزوییەکی تەواوی بۆ جێبەجێکردنی پرۆسەی فێرکردن و پەروەردە هەبێت.

2.ئامادەکارییەکی تەواو کرابێت لەقۆناغی زانکۆییداو نوێترین پرۆگرامی ئەو بابەتەی پسپۆڕی تیا هێناوە وەرگرێت. و ئاستی ئەو مامۆستایانەی لەزانکۆ وانەیان پێوتۆتەوە، بەرزبێت.

(کە بەداخەوە، تا ئێستاش لاوازییەکی زۆر لەم بوارەدا لەزۆربەی کۆلیژو زانکۆکانماندا بەدی دەکرێت و بەڕاستی کاتی ئەوە هاتوە، کە بەسەرتاپای ئاستی زانستی و توانای ئەو مامۆستایانەو ڕێگاکانی وانە وتنەوەو پرۆگرامەکانی خوێندنی زانکۆیدا. بچنەوە، و هەڵسەنگاندنێکی سەرتاسەری زانستیان بۆ بکرێت و ئەوانەی بەکەڵکی ئەو پرۆسە مەزنە نایەن لێی دوربخرێنەوە).

3.بڕوای تەواوی بەخۆی هەبێت و بەردەوام لەهەوڵی خۆ پەروەردەکردندا بێت بۆ وەرگرتنی زانست و زانیاری نوێ و هەمیشە خۆی بەخوێندکارێکی پەرۆش بزانێت بۆ بەدەستخستن و پەیداکردنی زانیاری نوێ، لەڕێگای سەرچاوەی نوێ و ڕێگا تەکنولۆژیا تازەکانەوە.

4.بڕوای بەدیموکراسی خوێندن و خوێندنگەی دیموکراسی هەبێت و خوێندکار بەهاوەڵ و هاوڕێ بزانێت و ڕێز بۆ ڕاو سەرنج و تێبینیەکانی وەربگرێت بەڵکو خۆی هەمیشە لەهەوڵی کردنەوەی دەرگا داخراوەکاندابێت بەبێ سسڵەمینەوە ڕاکانیان دەربخەن، و گیانی داهێنان و دۆزینەوەیان تیادا بخولقێنێت.

بەپێچەوانەوە، ڕێگەنەدان بەخوێندکارو دروستنەکردنی پردی لێك نزیك نەبونەوەو خۆسەیرکردن لەبورجێکی عاجیدا خوێندکار دەردەخاتەوە لەمامۆستاو ڕقی لەخۆی و وانەکەی دەبێت و زۆرجاریش لەخوێندن تەرە دەبێت.

لەوەڵامی پرسیارێکدا بۆ خوێندکاران کە ئایا ڕقی لەهیچ مامۆستایەك هەیە 908 خوێندکار بەبەڵێ وەڵامیان داوەتەوە لەکۆی 3767 لەوەڵامی پرسیارێکیشدا کە ئایا پەیوەندی لەگەڵ مامۆستاکاندا چۆنە. 909 خوێندکار دەڵێن مام ناوەندە، 0130) خوێندکاریش دەڵێن خراپە.

لەوەڵامی پرسیارێکیشدا. ئایا دەتوانیت بەئاسانی پرسیار ئاراستەی مامۆستا بکەیت: 993 خوێندکار بەنەخێر وەڵامیان داوەتەوە.

بێگومان، ئاشکرایە، کە ئەو ئامارانە هەر هەمویان سلبین، و ئەوە دەگەیەنن کە جۆری بەشێکی مامۆستامان هێشتا لەو ئاستەدا نین، کە بەتەواوی ڕۆحی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردنیان لەناخدا هەبێت و ڕەنگە باری ئابوری و پێویستی ژیان پاڵی پێوەنان بۆ مامۆستایەتی، نەك ئارەزوییەك کە لەخودو ناخدا هەڵقوڵابێت، هەر بۆیە ئەمەش ڕەنگدانەوەیەکی تەواوی کردۆتە سەر پرۆسەکەو ئاستی فێربون و تێگەیشتنی خوێندکاری و تواناکانی داهێنان و وەڵامدانەوەی لەتاقیکردنەوەکاندا.

5.تێکەڵنەکردنی تایبەتیەکانی ژیانی خود لەپۆلدا:

جێی داخە، بەشێك لەمامۆستایان ژیانی تایبەتی خۆیان و کێشەکانی خێزانی و کۆمەڵایەتی و ئابوریان دەشکێننەوە بۆ ناو پۆل و بەتەواوی لەهەڵسوکەوت و ڕەفتاریاندا دەردەکەوێت بەبێ تاقەتی و وەڕسی و بۆڵەو تورەبونی زیاد لەخوێندکار تا ڕادەی قیژاندن بەسەریا و تەرەکردنیان.

ئەمەش، دیارە، کاریگەرییەکی سلبی تەواوی لەسەر ئارەزوی گوێ گرتن و هاتنە ژورەوەی خوێندکارو پەرۆشی بۆ فێربون هەیەو بە بارێکی نائاساییدا دەبیات و بەرئەنجامەکەش لەوەڵامەکانیدا ڕەنگ دەداتەوە.

6.بەکارهێنانی تاقیگەو هۆکانی ڕونکردنەوە هۆکارێکی باشە بۆ مامۆستای سەرکەوتو.

مامۆستایەك کە پەرۆش بێت و ئامادەباشییەکی تەواو کرابێت و خۆی بەدڵ و گیانەوە ئارەزوی لەپیشەو کارەکەی بێت، هەمیشە عەودالی ئەوەیە چ هۆکارێکی ڕونکردنەوەو تاقیگەیی لەخوێندنگاکەیدا هەیە تا بەکاریان بهێنێت. بەڵکو زۆر جار خۆی هەوڵی پەیداکردن و دەستخستنیان دەدات لەخوێندنگەی دیکەوە، یا دروستی دەکات. بەتایبەتی لەوانە زانستییەکاندا، بەپێچەوانەشەوە، ئەو مامۆستایانەی وەڕسن و حەزیان لەکارە یان نیەو زۆرەملێ و تاقەتیان پێوە

دیارە هەرگیز ناچن بەلای تاقیگەو هۆکانی رونکردنەوەداو ئەگەر بەباشیش لەتاقیگەو خوێندنگەکانیاندا هەیە.

ئاشکراشە بەکارهێنانی ئەو هۆکارو تاقیگەرییانە چ کاریگەرییەکی گەورەی لەسەر ئاستی فێربوون و تێگەیشتنی خوێندکار هەیەو تا چەندیش ئارەزوو پەرۆشیان زیاد دەکات.

لەوەڵامی پرسیارێکدا بۆ خوێندکاران کە ئایا ئەمساڵ چەند جار چونەتە تاقیگە: 2338 خوێندکار وتویانە هیچ.

گومان لەوەدانیە ئەمە ئامارێکی زۆر خراپەو زۆر بەزویی پێویستە چارەسەرێکی سەرتاسەری بۆ بدۆزرێتەوە، چونکە لەدنیای سەردەمدا، چۆن زانست بەبێ تاقیگە دەوترێتەوە، لەپرسیارێکدا بۆ بەرێوەبەرەکان: ئایا تا چ ئاستێك هۆیەکانی فێرکردن لەوانە وتنەوەدا بەکاردێن 86.52٪ی بەرێوەبەرەکان وتویانە (کەم).

لەوەڵامی پرسیارێکیشدا لەخوێندکاران: ئایا لەپۆلدا هۆکاری فێرکردن بەکاردەهێنن: 1692 خوێندکار وتویانە (نەخێر).

7.شارەزایی تەواو لەرێگاکانی وانسە وتنەوەدا مامۆستایەتی هەر بەتەنها پرچەك کردن نیە بەزانست و زانیارییەوە، بەڵکو یەکسانە بەوەش، ئەوەیە چۆن دەتوانێت ئەو زانست و زانیاریانە بگەیەنێتە خوێندکار، چۆن وایان لێبکات تێی بگەن، چۆن تیایدا قوڵ ببنەوە. ئەوە پێویستی بەکارامەیی و توانا و دڵسۆزی و شارەزایی هەیە لەرێگاکانی وانە وتنەوەدا.

مامۆستای سەردەم، کەمتر پەنا دەباتە بەر رێگای وتاردان و کلاسیکی واتە ئەو وانەیەی کە خۆی تیایدا دەبێتە تەوەرە، چونکە لەم جۆرە رێبازەدا خوێندکار، تیشکی پەرتەوازە دەبێت و ناتوانێت لەگەڵ سەرجەم هەموو راڤەی مامۆستاکەدا بڕوات، و رێگەکە ناتوانێت ئامانجەکانی وتنەوەو فێرکردن بهێنێتەدی.

رێگای موناقەشە، تارادەیەك سودی هەیە واتە ئەو رێگایەی مامۆستا پرسیاری کورت دەکات و خوێندکارەکان دەهەروژێنێت بۆ وەڵام دانەوەو تارادەیەکی باشیش وایان لێدەکات بیربکەنەوەو توانای شیکردنەوەو راستکردنەوەو هەڵسەنگاندن و ئەنجام دەرهێنانیان ببێت، هەروەها یارمەتی مامۆستاش دەدات کە بزانێت ئاستی خوێندکارەکانی لە چ پلەیەکدایەو هەمیشەیش رێگایەکی باشە بۆ پێداچوونەوەو گەڕاندنەوە بەبابەتەکانی پێشوتردا.

بەڵام ئەمڕۆ لەباشترین ئەو رێگایانەی لەوتنەوەدا بەکاردێن، بەتایبەتی لەوانە زانستیەکاندا، رێگای دۆزینەوە (الاستكشافیە) کە تیایدا تاقیکردنەوە پێش وانەکە دەکەوێت و مامۆستا لەرێگای تاقیکردنەوەوە خوێندکارەکان دەهەروژێنێت، بۆ دۆزینەوەی نهێنییەکانی بابەتەکە. ئامانجی سەرەکی لەم رێگایەدا ئەوە نییە مامۆستا یارمەتی خوێندکار بدات بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، بەڵکو ئامانجی سەرەکی ئەوەیە کە خوێندکارەکان رابهێنێت کە زانیاری و تواناکانیان لەکردەکانی بیرکردنەوەدا بەکاربهێنن بۆئەوەی بگەنە بەرئەنجامەکان و بەوەش بەردەوام مێشکیان لەهەروژاندن و کاردندا دەبێت و لەم رێگایەدا هەرگیز مامۆستا خۆی نابەستێتەوە بەو پرسیارانەی داخراون واتە تەنها یەك وەڵامیان هەیە. بەڵکو هەمیشە ئەو پرسیارانە دەکات کە فرە وەڵامن و لەجۆری کراوەن، بۆئەوەی هەمیشە خوێندکار بگەرێت بەدوای وەڵامی گونجاوتردا.

تاقیکردنەوەی وڵاتانی پێشکەوتو، ئەوەی دەرخستوە کە بەکارهێنانی ئەم رێگایە، خوێندکار لەوەرسی و بێ تاقەتی دەردەخاتەوە، ئارەزوی بۆ وانەکە لا زیاد دەکات، پەرۆشی بۆ فێربون زۆرتر دەبێت، حەز بەگەڕان و پشکنین و بەدوای بابەتی نوێ و وەڵامی نوێدا دەکات، گەشە بەتواناو لێکدانەوەی دەکات، بۆیە بەکارهێنانی ئەو رێگایە خۆی لەخۆیدا هەنگاوێکی گەورەیە بۆ سەرخستنی پرۆسەکەو چەسپاندنی بابەتە زانیاریەکان لەمێشکی خوێندکارداو بەرئەنجامەکەشی بەتەواو بەسەرکەوتنی خوێندکار دەشکێتەوە لەتاقیکردنەوەکاندا.

سەرەڕای هەموو ئەمانە گەلێك خاڵی زەق هەن لەمامۆستادا کەراستەوخۆ کاریگەرییەکی سلبی دەکەنە سەر کەوتن یا باش نەبوونی خوێندکار لەتاقیکردنەوە لەوانە:

1.بەکارهێنانی پلەدانان وەك سزا بۆ خوێندکار لەکاتی وانە وتنەوەدا.

2.بەکارهێنانی هەڕەشە یا تەنانەت لێدان.

3.گوێنەدان بەچالاکییەکانی خوێندکار، وەك بەشداری تەواویان لەپۆلدا، هەڵسانیان بۆ سەرتەختە، سەیرکردنەوەی دەفتەرەکانیان، پێدانی فەرمان بۆ وانەی داهاتوو، لێنەپرسینەوەیان.

4.چەق بەستی و گرتنەبەری یەك رێگای وانە وتنەوە تا کۆتایی ساڵ.

5.بێتاقەتی و دورکەوتنەوە لەهۆکاری خۆشکردنی پۆل لەرێگای ئەو شتانەی دەرونی خوێندکار دەکەنەوە وەك گێڕانەوەی هەندێك قسەی خۆش و نوکتەو بابەتی دەرەکی و بەستنەوەی مادەکە بەدەوروبەرو ژیانی رۆژانەی خوێندکارەوە بەکورتیەکەی بوونی وشکیەکی زۆر بەوانەکەوە.

6.دیارینەکردنی ئامانجەکانی ئەو بابەتەی دەیڵێتەوە.

7.دورکەوتنەوە لەو بابەتانەی کە مێشکی خوێندکار دەهورژێنن.

8.گوێنەدان بەبواری نرخاندن و هەڵسەنگاندنی تەواوی خوێندکاران بۆ هەر بابەتێکی وانەکەی و تا چەند خوێندکاران حەز لە گوێگرتن و بەشداریکردنی دەکەن.

9.بەکارنەهێنانی دەباشیری ڕەنگاو ڕەنگ و هۆکانی ڕونکردنەوە.

10.نەگەڕان بەناو خوێندکارەکاندا و چەق بەستن لەنزیک تەختە ڕەشەکە.

11.زاڵ بوونی مەزاجیەت بەسەر کەسێتی مامۆستاداو ڕق هەڵگرتن لەهەندێك خوێندکارو هەوڵدان بۆ شکاندنیان یا کەمکردنەوەی پلەکانیان، بەردەوام.

12.گوێنەدان بەدەوام و زۆر غائب بوون و فەرامۆشکردنی خۆپەروەردەکردنی بەردەوام و دورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی سەرچاوەی زانستی دەرەکی و نەگەڕان بەدوای ئەو بابەتانەی بەتەواوی قوڵ نەبۆتەوە تیایاندا، لەبەرئەوە بەهیچ شێوەیەك بوار ئارەخسێنێت بۆ خوێندکار کە پرسیاری ئەم لاولای ئزیك پرۆگرامەکە لێبکات و بەهەر بڕوبیانوویەکەوە بێت خۆیانی لێدەدزێتەوەو زۆر جاریش ئەم کارە بەلێدان و هەڕەشە جێبەجێ دەکات.

پرۆگرامەکانی خوێندن

پرۆگرامەکانی خوێندن لەهەموو وڵاتێکدا ڕەنگدانەوەی فەلسەفەی حوکمە لەو وڵاتەدا، واتە بەپێی لێکدانەوەو بۆچوونی فەلسەفەی حوکم، پرۆگرامی خوێندن دادەڕێژرێت لەعیراقدا کە حزبی بەعس بۆ ماوەی 35 ساڵ حوکمی کرد، ئەو پرۆگرامەی ئامە ڕێژی کردبوو بۆ سەرتاسەری عیراق لەژێر سێبەری ئەو فەلسەفەیەدا بنیات نرا بوو کە حزبی بەعس خۆی بڕوای پێهەبوو، هەر پرۆگرامەکەش سەرانسەر لەخزمەتی ئەو بیرۆکەیەدا بوو، بەتایبەتی وانە مرۆڤایەتییەکانی وەك مێژوو، جوگرافیا، پەروەردەی نیشتمانی، تەنانەت وانەکانی زمانی عەرەبی و ئینگلیزیش هەر بۆ ئەو پێناوە تەرخان کرابوون. بەشێکی زۆریش لە پرۆگرامەکانی وانە زانستییەکان کۆنن و ماوەیەکی زۆرە هیچ گۆڕانکیان بەسەردا نەهاتووەو لەگەڵ ڕەوتی سەردەمدا ناڕۆن.

بەگشتی خوێندکاران هەست بەخۆشی ئەو پرۆگرامانە ناکەن و بەپەرۆشەوە بەپیریەوە ناچن، بۆیە ڕێژەی دەرنەچوونیان بەو ژمارە زۆرەیە.

ئەوەتا دەربارەی پرسیارێك لەبەڕێوەبەرەکان ئایا کەموکورتی لەکتێبەکانی خوێندندا هەیە 96.46٪یان وتویانە بەڵێ واتە 218 بەڕێوەبەر لەکۆی 226.

لەوەڵامی پرسیارێکیشدا بۆ خوێندکاران ئایا ئەو وانانەی ئەمساڵ دەیانخوێنێت لات پەسەندن؟

1256 خوێندکار لەکۆی 3767 وتویانە (هیچیان). ئەمە سەرەڕای ئەوەی بەشێکی زۆری کتێبەکانی خوێندنگە هێشتا بەچاپێکی خراپ و بەشێوازێکی کۆن چاپکراون، تاکە تاکە کتێب هەیە کە دەستی تەکنۆلۆژیای نوێیان پێگەیشتبێت و لەسەر ئاستێکی ڕازاوەو جوان، هەمیشە هۆکارێکی سەرکەوتوشە بۆ ڕاکێشانی خوێندکارو ئارەزوی خوێندنەوەی زۆر دەکات. سەرەڕای هەموو ئەمانەش هێشتا کێشەی نەبوونی کتێبی تەواو لەبەردەم خوێندکاراندا بۆ هەموو ماددەکان یەکێکە لەکێشە گەورەکان و هەندێك جار کتێبەکان زۆر کۆنن و زۆر بەکارهاتوون و زۆر تێکچوون، خوێندکاران ڕاناکێشێن بۆ خوێندنەوەو کۆشش کردن.

بەشی زۆری پرۆگرامەکان گیانی لەبەرکردنی کوێرانە لەخوێندکاردا دەڕوێنن، تەنانەت بەشێکی زۆری پرسیارەکانی تاقیکردنەوە گشتییەکان بەدەق و بەژمارە پرسیاری ناو کتێبەکان خۆیان دەمێننەوە. بەکورتی ئەو پرۆگرامانە، ئەو توانایە دروست ناکەن کە خوێندکار بەهۆیانەوە بتوانێت لەهەلومەرجی ئەو واقعە بگات کە تیایدا دەژی لەبوارەکانی سیاسی و ئابوری و کۆمەڵایەتی و مەدەنیەتەوە، هەروەها هۆکارەکانی ڕەخنەگرتن و بیرکردنەوەی زانستی و خۆفێرکردنیان تیادا ناچێنێت و هەمیشە لەبازنەی وانەی تیۆریدا دەخولێنەوە، هەرگیز لەتوانایاندا نیە خوێندکار بۆ بازاڕی کار ئامادە بکەن، کە بتوانێت ئەو زانیاریانەی لەخوێندنگە فێریان بوە لەژیانی ڕۆژانەو لەژیانی بازاڕدا سودیان لێببینێت و جیاکردنەوەیەکی هەست پێکراو لەنێوان هەردوو (نۆ)ی خوێندنی ئەکادیمی و خوێندنی پیشەییدا هەیەو کەلێنی نێوانیان زۆرە، و بەشێکی زۆری پرۆگرامی خوێندنگە پیشەییەکانیش دواکەوتوون و ناتوانن خوێندکار بەتەواوی بۆ بازاڕی کار ئامادە بکەن، هەروەها بەگشتی پرۆگرامەکان وا دانەڕێژراون کە گیانی دۆزینەوەو داهێنان لەخوێندکاردا دروست بکەن و تەنانەت گوێ پێنەدان و فەرامۆشییەکی زۆریش لەپرۆگرامەکانی هونەرو وانەکانی دەرەوەی پۆلدا هەست پێدەکرێت.

ئەمە سەرەڕای ئەوەی بەشی زۆری ئەو کارمەندانەی لەبەشەکانی پرۆگرامدا لەوەزارەتەکانی پەروەردەدا کاردەکەن، شارەزاییەکی تەواویان لە لەپلاندانانی پرۆگرامدا نیە، شتێکی ئەوتۆ دەربارەی تەخشەی پرۆگرام و جێبەجێکردن و بەڕێوەبردنی نازانن. هیچیان مامۆستای ئارەندی یا دواناوەندی نەبوون و ئاگاداری هیچ پرۆگرامێکی

خوێندن نین‌و ناتوانن ساڵانە لەرێگای چاودێری گۆڕانکاریە نیشتمانی‌و جیهانی‌یەکانەوە، چاوێك بە پرۆگرامەکاندا بخشێننەوە، ئامادەی بکەنەوە بۆ ساڵێ نوێ، دەبینین کتێبی وا هەیە مامۆستا خۆی کە خوێندکاربوە تیایدا خوێندوەو ئێستاش کە مامۆستایە هەر ئەوە دەڵێتەوە، ئەگەر نەڵێین مامۆستاکەی خۆشی هەر ئەوەی خوێندەوە!!

لەهەموو دنیای پێشکەوتودا، ئەوانەی لەبەشی پرۆگرامدا کاردەکەن کەسانی لەبارو بەتوانان‌و بەدەها کۆرسی تایبەتیان لەسەر پلانی پرۆگرام‌و نەخشەسازی لەپرۆگرام‌و بەڕێوەبردنیاندا دیوەو لەزۆربەی وڵاتاندا ئەم بەشە سەربەخۆییەکی بێئەنداوەی پێدەدرێت‌و کەسەکانی ناچنە ژێر ڕکێفی هیچ جۆرە سیاسەت‌و دەست تێوەردانێکەوە، ئەوانە سەرپەشکن لەدروستکردنی لیژنە هەمەجۆرەکانی گۆڕانکاری‌و بە سەردەمکردنی پرۆگرامەکانی گۆڕانکاری‌و بەسەردەم کردنی پرۆگرامەکان.

لەرێگای ڕاپرسی بەشی زۆری ئەو مامۆستایانەی دەیڵێنەوەو ساڵانە کۆبوونەوەیان لەگەڵدا دەکەن، مامۆستایان لەکەلێن‌و چاڵ‌وچۆڵەکانی پرۆگرامەکان ئاگاداریان دەکەنەوە.

سەرەڕای هەموو ئەمانە لیژنەی تایبەتی هەن کە ساڵانە بەپلەی ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی خوێندکاراندا لەهەموو مادەیەکدا دەچنەوە بۆئەوەی بزانن گرفتەکە لەکوێدایە؟ کێشەکان چ بەشێکی گرتۆتەوە هتد.. و چۆن چارەسەری بکەن‌و کام ڕێگا بگرنە بەر بۆ ئەو ئامانجە؟!

ئامانجی سەرەکی لەپرۆگرام ئامادەکارییە بۆ پەیداکردن‌و گۆشکردنی خوێندکار بەشێوەیەکی دینامیکی بەرهەمهێنراو کە بتوانێت ڕووبەڕووی گۆڕانکارییەکانی سەردەم بێتەوەو کەسێکی کارامەو چالاك‌و تێگەیشتو بێت‌و لەپەوتی ئەو گۆڕانانە دوا نەکەوێت، و لەهەموو بوارەکانی ئەقڵی‌و جەستەیی‌و دەروونیەوە کەسێك بێت، باوەڕی بە خۆی‌و تواناکانی هەبێت‌و توانای ڕووبەڕووبونەوەو بەرەنگاربوونەوەی هەبێت‌و دۆش داماو کەساس‌و بێتوانا دەرنەچێت‌و ئەقڵی لێکدانەوەو سەرەنج‌و ڕەخنەو گیانی دیموکراسی‌و پێکەوەژیان‌و بڕوای بەکەسی بەرامبەر هەبێت.

ئێستا چی بکەین:

1.ئێستا کاتی ئەوە هاتووە بەسەرجەم کتێبەکان‌و پرۆگرامەکانی خوێندندا بچینەوە بەو مەبەستەی بەتەنگ ئەو سامانە مرۆییەوە بین کە ئەرکی پەرەپێدانی لەئەستۆی پەروەردەدایە هەر بەو گیانەوە سەرلەنوێ نەخشە ڕێژەیەکی تازە بهێنینە کایەوە لەژێر تیشکی ئەو گۆڕانە نوێیانەی وڵاتەکەمانی گرتۆتەوە بەسەرنج دانیش لەسەرجەمی ئەو گۆڕانکاریانەی ئەمرۆ لەسیستەمەکانی خوێندن‌و فێرکردندا ڕویانداوە،و بەرچاوکردنی ئەو بوارە نوێیانەی لە جیهاندا بۆ ئەم مەبەستە هاتونەتە کایەوە. بۆ نمونە ئایا ناتوانین لەسەر ئینتەرنێت سایتێکی تایبەت بەوەزارەتی پەروەردە بکەینەوە، تیایدا جگە لەبوارو باسە پەروەردەییەکان، مامۆستاو سەرپەرشتیارە کارامەکان وەڵامی دەهاو سەدەها پرسیاری ڕۆژانەی خوێندکار بدەنەوە لەهەموو بوارەکانی خوێندنداو بەوەش پەروەردەو فێرکردنمان هەنگاوی زۆر دەبێت‌و زۆریش دەچێتە پێشەوە!

2.کردنەوەی خولی کورت‌و درێژخایەن کە سەرجەم مامۆستاکان بگرێتەوە تیایدا سەرپەرشتیاران گۆڕانکاری‌و بابەتە نوێیەکان لەبواری مادەی خوێندن‌و پەروەردەو پرۆگرامدا بڵێنەوەو مامۆستایان لەو چەمك‌و بابەتە نوێیانە شارەزا بکەن کە ئەمرۆ لەدنیای سەردەمدا هاتونەتە گۆڕێ.

3.ڕەخساندنی بواری خوێندنی دەرەکی، لەرێگای پەیداکردنی نوێترین سەرچاوەی زانستی‌و ئەکادیمیەوە لەکتێبخانەی خوێندکاراندا بەشێوەیەك کە مامۆستایان‌و خوێندکاران سودی تەواوی لێببینن.

4.ناردنی سەرپەرشتیاران بەپێی خشتەیەکی ئامادەکراو بۆ وڵاتانی بیانی‌و دەرودراوسێ بۆ شارەزابون لەسەر پرۆگرامی ئەو وڵاتانەو ئەو گۆڕانکارییە نوێیانەی تیایاندا ڕوودەدات.

5.ئامادەکاری لەتاقیگەو هۆیەکانی فێرکردن بەشێوەیەکی دیموکراسی‌و عادیلانە بۆ هەموو خوێندکاران.

6.ڕاهێنانی مامۆستا لەسەر بەکارهێنانی تاقیگەو بوونی تاقیگە بەبەشێکی سەرەکی خوێندن‌و فێرکردن بەتایبەتی لەوانە زانستەکاندا.

7.تەرخانکردنی بودجەی تەواو بۆ ئەم مەبەستەو بۆ بەرزکردنەوەی توانا مرۆییەکان کە بریتین لەشارەزایان‌و سەرپەرشتیارو مامۆستایان.

8.بایەخدان بە پەروەردەی مامۆستا لەکۆلێژو زانکۆکاندا بەبەرزکردنەوەی ئاستی زانستی‌و پەروەردەییان لەرێگای بەهێزکردنی بەرنامەکانی خوێندن لەکۆلێژو پەیمانگاکانی مامۆستایانداو بەهێزکردنی میلاکی ئەو کۆلێژو پەیمانگایانە بەمامۆستای کارامەو بەتواناو دەرخستنەوەی لاوازەکانیان‌و مەشق‌و ڕاهێنان پێکردنی مامۆستا ببێتە کارێکی بەردەوام‌و یەك لەدوای‌یەك. بەگرنگی‌دان بەدەزگاکانی ڕاهێنان‌و مەشق پێکردنی مامۆستایان بەکۆکردنەوەی باشترین‌و لێهاتوترین کادیری پەروەردەیی لەو دەزگا گرنگانەدلو گوێگرتن لەسەرپەرشتیاران‌و سودوەرگرتن لەشارەزایی‌و توانایان لەم بارەیەوە.

9. پێداچوونـــەوەی زمـــان لەکتێبـــەکانی خوێندنـــدا لەبەرئـــەوەی بەشێکی زۆری ئـــەو کتێبانـــە پـــڕن لەهەڵـــەی زمانەوانی کە لەئـەنجامی وەرگێڕانی کتێبـە عەرەبییەکانـەوە هـاتون، و پوختـەکردنی زمانی دەربڕین و بـەکوردی کردنیـان بەتەواوی.

10. پێداچوونـــەوەی ســـەرجەم ڕێگاکـــانی چـــاپکردنی کتێبـــەکان و ئامادەکردنیـــان پـــاش ئـــەوەی هەڵســـەنگاندنی تـەواویان دەربـارەی ئامانجـەکانی ئـەو کتێبـە بـۆ دەکرێـت دەربارەی.

*گونجانی ناوەرۆکیان لەگەڵ پرۆگرامی خوێندندا.

*زنجیرەی ناوەرۆکیان بەپێی پۆلەکان و بەرزبوونـەوەیان بۆ ئاستێکی گەورەتر.

*بایەخدار بەبواری کرداری تیایاندا.

*جـەخت خستنەســـەر پـــەرەدان بەکارامـــەیی لـــەبواری شیتەڵکردنی کێشەکاندا.

*گونجاندنی زمانەکەیان لەگەڵ ئاستی پۆلەکە و پاستی زمانەکەدا.

*هاندانی خوێندکار بۆ توێژینەوە و چالاکی نواندنی دی.

*گونجاندنی قەبارە و ناوەرۆکی خوێندنی کتێبەکە لەگەڵ ئەو کاتانەی بۆی تەرخان کراوە لەساڵێکدا.

*گونجاندنی لەگەڵ تەمەنی ئەقڵی خوێندکارەکە.

*ڕەفتارکردنی بنەماکانی دەروونی خوێندکار.

*ڕەچـاوکردنی دووركەوتنـەوەی لەبابـەتی ســواوو وەڕس کەر.

لەبواری تەکنۆلۆژیای چاپکردنیشەوە:

پێویستە ڕەچاوی ئەمانە بکرێت.

*نەخشەسازی بەرگ و پەڕەکان.

*قەبارە.

*ڕەنگ.

*جۆری ئەو کاغەزەی لەسەری چاپ دەکرێت.

*ژمارەی دێڕەکان لەسەر پەڕەیەکدا.

*ژمارەی وشەکان لەسەر دێڕێکدا.

*جۆری ئەو وێنانەی تیایاندان-ڕوونیان- گونجاندنیان لەگەڵ باسەکەدا.

11. تاقیکردنەوە دوورودرێژەکانی ئەم ساڵانەی خوێندمان دەری خستووە کە زۆر گرانە بتوانین هیـچ گۆڕانکارییەك لـەم بوارەدا بکەین ئەگەر دوو کاری سەرەکی ئەنجام نەدەین.

أ. دابـــەزینی حصـــەی مامۆســـتا بـــۆ 18 یـــا 20 وانـــە لەهەفتەیەکدا.

ب. دابەزینی ژمارەی پۆل بۆ 20-25 خوێندکار.

وانەی تایبەتی

لەگـەڵ دەســتپێکردنی خوێنـدن لـەعێراقدا وەك هـــەموو وڵاتانی دی، دیاردەیەکی دروست کردوە، ئەویش دیـاردەی وانەی تایبەتیە، ئەگەرچی لەکۆندا ئەو دیاردەیە زۆر بەکزی و لاوازی دەرەکـەوت، بـەڵام لـەم چـەند سـاڵانەی دوایـدا ئـەم دیاردەیە زۆر پەرەی سەندو گەیشتە ئەوەی کە بەدیاردەیەکی زۆر زەق و ئاشکرا دەرکەوێت و تا دێش زیاتر دەبێت.

چۆنیەتی دیاردەکە:

دیاردەکـە، بریتییـە لـەوەی کـە پەرۆشـی کەسـوکار بـۆ منداڵەکـــەیان بۆئـــەوەی ســـەرکەوتن لەتاقیکردنـــەوەکاندا بەدەســت بـهێنێت، یـا لـە پۆلـە کۆتاییـەکاندا پلـەی بـەرز وەرگرێت، مامۆستای تایبـەتی بۆ دەهێننـە ماڵـەوە، بـەپێی دواکاری ئەم مامۆستایە یا بەشێکی پرۆگرامەکە، یا هەموو کتێبەکەی پێ تـەواو دەکات. یا هـەندێك جار پەنا دەبنە بەر خولی بـەهێزکردن و وانـەی زیـادە لـە خوێندنگەیـەکی دی یا لەهەمان خوێندنگەکەی خۆیدا، هەمان مامۆستاکەی خۆی یا مامۆستایەکی دیکە لەوانەکەدا.

هەندێك جار پەرۆشی کەسوکار دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە هـەموو مامۆستاکانی هـەموو وانـەکانی بـۆ بگـرن، و ئەمانـە بـەپێی خشـتەی تایبـەتی سـەردانی خوێندکارەکـە دەکـەن، وانەکانی پێ دەڵێن.

ئەگـــەرچی هـــەندێك جـــار بەرئـــەنجامی ئـــەم دیاردەیـــە بـــەرژەوەندی خوێندکارەکـە گەڕاوەتـــەوە، بـــەڵام لەزۆربـــەی جارداو بەردەوامیش زیانی زۆرترە لەسود لەبەرئەم هۆیانەی خوارەوە:

1. ئـەو جـــۆرە خوێندکارانـــەی بـــەم شـــێوەیە دەخوێنـــن و دەردەچـــن، نـــاتوانن پشـــت بـــەخۆیان ببەســـتن و کەســـانێك دەردەچـن کـە بـەبێ یارمـەتی کەسـی دووەم مەحاڵـە بتوانـن لـەهیچ پۆلێکـدا ســـەرکەوتن بەدەســـتبهێنن و بـــەوە دەبنـــە کەســـێکی (اتکـــالی) و لەپاشـــتردا، لـــەزانکۆ زۆربـــەی جـــار دەگەڕێنـەوە و دەرناچـن، چونکە ئـەو کەسـە دووەم نادۆزنـەوە کە پشتی پێببەستن، هەروەها زۆر جار ئەم دیاردەیەشـیان لەگـەڵدا دەڕوات تـا دوای دەرچوونیشـیان لـەزانکۆ و نـاتوانن دەست بۆ هیچ کارێك ببەن بێ یارمەتی کەسێکی دی.

2. بەشی زۆری ئەوانەی مامۆستای تایبەتیان هەیە توشی چەواشـــەیی دوو شـــێوازی دەبـــن، شـــێوازێك لەلایـــەن مامۆســتاکەی خۆیانــەوە لەخوێندنگەکـەیان و شـێوازێکیش لەماڵەوە کە زۆربەی جار جیاوازیەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیەو پەرتەوازەییەکیان بۆ دروست دەکات.

3. یـــا دەبێتـــە هـــۆی فەرامۆشـــکردنی وانـــەکانی خوێندنگەکـەی و گـوێ پێنـەدانی و زۆرجـار خۆدزینـەوەو

نەچوونەوەش، بەو پێیەی خۆیان لەماڵەوە مامۆستای دیکەیان هەیە ئیتر بۆ خۆیان لەپۆلدا هیلاك بکەن.

4.بەشێك لەو مامۆستایانەی هەست دەکەن کە خوێندکار مامۆستای دیکەیان هەیە لەماڵەوە، بەئانقەست پرسیاری گران و شێواز جیا دەهێننەوەو خوێندکارەکە دەخەن بۆئەوەی بۆی بسەلمێنن کە مامۆستاکەی ماڵەوەی ئەو کەسە نیە.

5.بوونی چەند مامۆستایەك بەیەك جار، سەر لەخوێندکار دەشێوێنێت و ناتوانێت سەرکەوتن بەدەست بهێنێت، لەبەرئەوەی هەر یەوەدا ڕاهەگات کە دەرگا لەمامۆستایەکی دی بکاتەوەو یا خۆی بۆ ئامادەبکات و کاتێکی زۆری ئامێنێتەوە بۆ خۆی لەوانەکانی‌دا وەك خوێندکارێکی ئاسایی تێبکۆشێت و زۆر جاریش لەنێوان وەڵامی مامۆستاکەی خۆی و ئەوەی ماڵەوە دەکەوێتە گومانەوە لەڕاستی و باشی یەکێکیان.

6.سەرفکردنی ئەرکێکی زۆر بۆ ماڵەکەو تێکچوونی ئارامی و هێمنیان و خەرجکردنی پارەیەکی زۆر کە لەزۆربەی کاتدا پێویست نییە.

7.بڵاوبوونەوەی دیاردەی چاولێکەری، کە زۆر جار منداڵانی ئەو خێزانانەش دەگرێتەوە کە باری گوزەرانیان مام ناوەندە یان نزمە، ناچار پەنا دەبەنە بەر قەرز، بۆ ئەوەی موچەی مامۆستاکە بدەن.

8.بڵاوبوونەوەی دیاردەی مەلزەمە، بەم ڕێگایە چونکە هەر مامۆستایەك مەلزەمەی خۆی هەیەو کەس بەمەلزەمەی یەکێکی دی ڕازی نابێت و ئەمەش چەواشەکردنێکی زۆری بۆ خوێندکاران دروست کردووە. کە لەڕاستیدا هیچ مەلزەمەیەك و لەهیچ وانەیەکدا پێویست ناکات، لەبەرئەوەی کتێبەکانی خوێندن خۆیان هەموو شتێکیان تێدایە، ئەگەر خوێندکار وا ڕابهێنرێت کە پشتیان پێ ببەستێت و بزانێت چۆن تیایاندا سەمی دەکات.

9.کوشتنی کاتێکی زۆری خوێندکار، کە لەبریتی وەرزش و جێبەجێکردنی هەندێك لەئارەزووەکانی خۆی، جگە لەوانەو دەرسەکانی خوێندنگە، هیچ کاتێکی بۆ ئامێنێتەوە وەك مرۆڤ بۆ خۆی.

10.هەندێك جارو لەبەر ئاوو ناوبانگەو هەندێك لەمامۆستایان وا ئاماژە دەکەن کە ئەم پرسیارانە زۆر گرنگن و خوێندکار ئیجبار دەکەن بۆ بایەخ پێدانی زۆری، بەڵام لەتاقیکردنەوەکەدا دەردەکەوێت هیچیان نەهاتۆتەوە، و ئەوەش دەبێتە هۆی سەرلێشێوان و زۆرجار بێ وەڵام دانەوە چونە دەرەوە لە تاقیگە.

11.بەپێچەوانەشەوە، هەندێك لەوانەی کە پرسیاریان داناوە بۆ پۆلە کۆتاییەکان بەئیحایەك هەندێك لەپرسیارەکان بۆ ئەو خوێندکارانە دەردەخەن کە ئەمەش ئاشکرایە چ زەرەرێکی گەورەی بۆ پرۆسەکەو تاقیکردنەوەکە بەدواوەیە.

12.لەدەرگادان و وەستان لەبەردەرگاو چونە ئەم ماڵ و ئەو ماڵ لەشان و شەوکەتی مامۆستای کەم کردۆتەوەو زۆرجار لەگەڵ بەرزی و بەهای ئەو پیشە پیرۆزەدا ناگونجێت.

13.هەندێك لەمامۆستایان لەپۆلدا کەمتر خۆیان ماندو دەکەن، بۆئەوەی ئەمە هۆکارێك بێت بۆئەوەی کە خوێندکارەکان پەنایان بۆ ببەن لەماڵەوە وانەیان پێبڵێنەوە، ئەمەش زۆرجار دەبێتە هۆی سوك سەیرکردنی مامۆستا و گوێ‌لێنەگرتنی لەپۆلدا، بەو بیانوەی کە لەماڵەوە و بەشێنەیی و لەسەرخۆ بۆی ڕاڤە دەکات.

14.لەزۆربەی جاردا ئەو خوێندکارانەی ژمارەیەکی زۆر مامۆستایان هەیە، زۆر کەمتر پلە بەدەست دەهێنن، لەچاو خوێندکارێکدا کە هیچ مامۆستایەکی تایبەتی و تەنها پشتی بەخۆی و توانای خۆی بەستوەو ئەمەش هیوا بڕاوییەك بۆ کەسوکارو زۆر جار خوێندکارەکە خۆشی دروست دەکات.

زمانی ئینگلیزی و دابەزینی ڕێژەی دەرچوون

پرۆگرامی فێربوونی زمانی ئینگلیزی لەکوردستان و عیراقدا لەپۆلی پێنجەمی سەرەتاییەوە دەست پێدەکات و بەپۆلی شەشەمی ئامادەیی کۆتایی دێت، واتە خوێندکار بۆ ماوەی 8 ساڵ ئەم وانەیە دەخوێنێت. بەڵام بەرئەنجامی ئەم 8 ساڵە، دەبینرێت کە خوێندکاران زۆر لاوازن لەو زمانانەداو ناتوانن بەشێوەیەکی گشتی قسەی پێبکەن و پێی بنوسن. واتە هەموو ئەو ئەرکەی بۆ ماوەی 8 ساڵ لەگەڵ خوێندکاردا دەچێت بەشێکی هەرەزۆری بەبادا دەڕوات و ئەنجامەکەی هیچە. و لەئامارێکدا کە بۆ ماوەی 5 ساڵ واتە لەساڵی (97-2002) وە ئەنجامەمان داوە لەگەڵ بەرئەنجامی 10340 خوێندکاری پۆلی یەکدا دەرکەوت 7720 خوێندکار بەدەوری یەکەم و دووەمەوە کەوتون بەڕێژەی 74.66٪ و لەئەنجامی 4053 خوێندکاری پۆلی شەشەمی وێژەیی 3752 خوێندکاری بەهەردوو دەورەکە گەڕاوەتەوە لەزمانی ئینگلیزی‌دا واتە بەڕێژەی 48.8٪ واتە پاش 8ساڵ خوێندنی ئەو زمانە!!

بەڕاستی ئەم ڕێژانە و ئاستی فێربوونی ئەو زمانە لای خوێندکارانمان لەهەموو پۆلەکاندا ئاماژەیەکی زۆر خراپ دەدات بەدەستەوە کە لەسەر بەرپرسانی وەزارەتی پەروەردە و بەڕێوەبەرایەتیە گشتییەکان پێویستە زۆر بەپەلە کۆنفرانسێکی تایبەتی بەم کێشەیە ڕێك بخەن تیایدا لەهۆکارو بەرئەنجامەکانی بکۆڵنەوەو چارەسەری هەنوکەیی گونجاوی بۆ بدۆزنەوە.

بەڕای ئێمە دابەزینی ئاستی فێربوونی ئەو زمانەو بەرئەنجامەکانی دەگەڕێتەوە بۆ:

1.بەشی زۆری ئەو مامۆستایانەی زمانی ئینگلیزی تەواو دەکەن، خۆیان ئەو ئاستەیان نیە: کە بتوانن بەباشی خوێندکار فێربکەن و زۆربەشیان دەرچووی کۆلیژی زمان یا ئادابن و تاکو تەرایان لەڕێگاکانی وانەوتنەوەو فێرکردن دەزانن چونکە لەکۆلیژ وەریان نەگرتوە. ئەمانە لەڕێگای خولی تایبەتی ئاڕادەیەك دریژخایەنە وە دەتوانرێت ئاستی زانستی و ئاستی پیشەییان بەرزبکرێتەوە.

2.نەبوونی مامۆستای پسپۆڕ.

زمانی ئینگلیزی لەو وانانەیە، بگرە لەپێشەوەی هەموو ئەو وانانەوەیە کە پسپۆڕی کەمە، و بەشی زۆری خوێندنگاکان پەنا دەبەنەبەر پسپۆڕ لەوانە کانی دیکەدا وەك زانستەکان یا زمانی کوردی یا عەرەبی یا مامۆستای سەرەتایی بۆ وتنەوەی ئەم وانەیە بەوەش ئاستی وتنەوە دەگاتە ئاستێکی زۆر نزم و ئاستی فێربوون و بەرئەنجامەکانی تاقیکردنەوەش ئەو ژمارە ترسناکانە دەدات بەدەستەوە.

3.زۆری ژمارەی خوێندکار لە پۆلدا؛

ئاشکرایە فێربوونی زمانێکی وەك ئینگلیزی پێویستی بەوەیە کە پۆلەکە لە20–25 خوێندکاری زیاتر تێدا نەبێت بۆئەوەی مامۆستا بەتەواوی بتوانێت هەمویان بەشداری بکات و بەتەواوی لێیان بپرسێتەوەو گفتوگۆیان لەگەڵدا ئەنجام بدات، بەڵام ئێستا چی بکرێت لەگەڵ پۆلێکدا کە لە35–45 ئاستی فێربوون پەسەندە لەو پۆلەدا.

بۆ چارەسەری هەنوکەیی ئەمە دەتوانرێت هەر پۆلە بکرێتە دوو گروپ بۆ فێربوونی ئەو زمانەو مامۆستا بەجیا بەیەك گروپیان بڵێتەوەو گروپەکەی دی مامۆستایەکی دیکە یا هەر ئەو لەکاتێکی دیدا.

4.نەبوونی تاقیگەی زمان؛

لەفێربوونی زمانی بێگانەدا ئێستا تەکنۆلۆژیا گەورەترین ڕۆڵ دەبینێت، چ لەڕێگای کۆمپیوتەر، C.D ، ڤیدیۆ، چ ڕاستەوخۆ لەڕێگای ئینتەرنێتەوە یا لەڕێگای تاقیگەی زمانەوە کە مامۆستا بەئاسانی قسە لەگەڵ هەر خوێندکارێکدا دەکات کە خۆی بیەوێت لەبوارەکەدا و گوێی لێدەگرێت و بەوەش پەیوەندیەکی ڕاستەوانە بۆ فێربوونی زمانەکە لەنێوان مامۆستا و خوێندکاردا دروست دەبێت و ئامارەیەکی سەرکەوتو دەدات بەدەستەوە.

5. پرۆگرامی خوێندن؛

پێویستە زۆر بەزوویی چاو بەسەرتاپای پرۆگرامی خوێندن بەو زمانەدا بگێڕێتەوە، چونکە دەرکەوتووە کە ئەو پرۆگرامە ناتوانێت خوێندکار فێری زمانەکە بکات، و نایکاتە کەسێك کە ڕاستەوخۆ بێ سڵەمینەوە لە هەلوێستە جیاکاندا قسەی پێ بکات و پێی بنوسێت و بخوێنێتەوەو گوێ لەڕادیۆ و فیلم و تەلەفزیۆن بگرێت.

6.کەمی ئارەزووی خوێندکار؛

زۆر کەم هەڵدەکەوێت لەناو خوێندکارانی خوێندنگەیەکدا کە ژمارەیەکی زۆریان حەز لەفێربوونی ئەو زمانە بکەن بەپەرۆشەوە هەوڵی لەگەڵدا بەن، بەڵکو بەپێچەوانەوە، زۆربەی خوێندکاران بەخۆشیەوە وانەکە وەرناگرن حەز دەکەن هەر ئەوەندەی تیادا بهێنن کە دەرچن و ڕزگاریان بێت لێی، بێگومان ئەمەش هۆکاری خۆی هەیە، بەڵام هەر چۆنێك بێت مامۆستای باش گەورەترین ڕۆڵی هەیە لەبەرزکردنەوەی ئارەزووی خوێندکاراندا بۆ فێربوون.

7.جۆری پرسیارەکان؛

تا ئێستا جۆری پرسیارەکان لەهەموو پۆلەکانداو لەگەڵیشیدا پۆلە کۆتاییەکان، پرسیارەکان شێوەیەکی تەقلیدی کۆن باویان هەیەو خولاندنەوەیە لەناو بازنەیەکی داخراوداو هیچ داهێنانێکی وای تێدانیە، کە نوێبوونەوەو هروژاندنی خوێندکار لەخۆبگرێت و ئەمەش زۆر بەسلبی بەسەر ئاستی خوێندکار و وەڵامەکان و بەرئەنجامەکاندا شکاوەتەوەو بەزەقی دیارە.

8.خۆتەرخان کردنی خوێندکار؛

لەزۆربەی خوێندنگە بیانیەکاندا پێش دەست پێکردن بەخوێندن،ساڵێك دادەنرێت بۆ فێربوونی زمان و لەو ساڵەدا هیچ ناخوێنرێت جگە لەزمانەکە نەبێت، ئێمەش ئەگەر بمانەوێت گۆڕانێکی سەرتاسەری لەفێربوونی ئەم زمانەدا دروست بکەین دەتوانین، هاوینەکان یا ساڵێك لەسەرەتای ئاوەندیدا تەنها بۆ زمانی ئینگلیزی تەرخان بکەین، و لەوساڵەدا مامۆستاکان بەهەموو ڕێگا نوێیەکان و بەکارهێنانی تەکنۆلۆژیای سەردەمەوە خەریکی ئەوەبن کە خوێندکارەکان فێری ئەو زمانە بکەن و ئەمەش ڕێگە لەوە ناگرێت کە وانەکە لەهەموو پۆلەکانیشدا هەر بەردەوام بێت.

سیستەمی ووزە

شادان کەمال
پسپۆری کیمیا

خەڵوزو نەوتی خاو سەرچاوەی سەرەکی ووزەن هەروەك سود لە ئاوی کۆکراوەو تاڤگەکان وەردەگیرێت بۆ دەستکەوتنی ووزەی پێویست ئیش پێکردنی ئامێرو مەکینەکان.

سەرباری ئەمانە خۆر بەسەرچاوەی سەرەکی ووزە دادەنرێت لەسەر زەوی کە زیندەوەران و ڕووەك بۆ بەجێهێنانی زیندەچالاکیەکانیان سودی لێوەردەگرن.

دۆزینەوەو وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی پەیوەستن بەم شێوازی سود لێوەرگرتنە زانایانی زۆر خەریك کردبوو، پاشان توانرا بەپێکهاتنێکی سادە ڕاڤە بکرێت.

شەپۆلەکانی ووزە بەردەوام لە جوڵەدان لە ناوچە گەرمە بەرزەکانەوە بەرەو ناوچە ئەرك نزمەکان دەچن. بۆ نمونە شەپۆلەکانی گەرمی لە ژورێکدا لە گەرمی دەرێکەوە بۆ سوچە ساردەکانی ژورەکە دەچن.

لە خۆر بەندیدا خۆر ناوەندی ووزەیەو زەوی ناوچەیەکی ساردە بەو شێوەیەی سەرەوە ووزەی پێویستی خۆی لە خۆرەوە بۆ گەرمبونەوە وەردەگرێت. هەرچی ڕووناکی بینراوە تەنها شەپۆلی ووزەیە کە دەگاتە زەوی. ئەو ووزە وەرگیراوە بەشێکی دەبێتە گەرمی بەپلەی جیاواز، بەشەکەی دیکەی کە نزیکەی سێ لەسەدی (٪3) ڕووناکی بینراوە ڕووەکە سەوزەکان هەڵیدەمژن لەگەڵ ئاووهەواو ماددەکانی دیکەدا دەیکەن بە خۆراك.

پێشکەوتن و زانستە نوێیەکان گرنگی بە پێوانەکردنی بڕو جۆری ئەو ووزەیە دەدەن. بۆ ئەم مەبەستە یاسای پاراستنی ووزە دانرا کە دەڵێت ((نەووزە لەناو دەچێت و نەماددە، بەڵکو لەوانەیە بگۆڕێن بۆ شێوە یەك لە شێوەکانی ووزەو بە بەرئەنجامێك کۆتایی بێت). بۆ نمونە ووزەی پێویست بۆ ئەنجامدانی کردارێك و بەرئەنجامی کۆتایی بەوردی پێوانە دەکرێت. بەڵام تەنانەت لەو کردارانەی کە بەباشی دەست بەسەر ووزەکەیاندا لە بەفیڕۆچون گیراوە، وەك ئەو کارەبایەی لە خەڵوزەوە دەست دەکەوێت، بەشێکی ووزەکەیان وەك گەرمی وون دەکەن و دەبێتە هۆی گەرمبونی چواردەورەکەی. ئەم ووزەیە دەتوانرێت بۆ ئیش بگۆڕێت پاش دەست بەسەرداگرتنی بەهۆی پێشکەوتنە نوێیەکانەوە خۆریش بەشێکە لەمەو بەو شێوەیەی سەرەوە ووزەکەی وون دەکات بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی زەوی. بەم شێوازی

وونکردنەی وزەش دەوترێت ئینترۆپی (entropy) ئەو سیستەمە کە بەرەو زیادبوون دەچێت.

ووشەی ئینترۆپی بەواتای ئەوە دێت کە وزەی سیستەمەکەمان بڵاودەبێتەوەو بەفیڕۆدەچێت بەبێ ئەنجامدانی ئیشێك یان ئەوەی کە وزە بەرەو کاریران دەچێت بێئەوەی بگەڕێتەوە.

زاناکان وایان دانا کە وشەی خراپ بوون بۆ ئەم بەشە لە ناوچوەی وزە بەو جێگیرییە باش بێت، بەڵام لەوانەیە ئوتومبێلێك پاش دە ساڵ یان ماڵێك پاش پەنجا ساڵ بەتەواوەتی خراپ بێت و بەسەر بچێت، لە کاتێکدا خۆرو وزە زەوەندەکەی بە بەردەوامی سەرچاوەی وزەن لەسەر زەوی، کە ئەمەش لەچاو ئەو وزە زۆرەی خۆردا بەشێکی کەمەو پێویستە لەوە نەترسین کە ڕۆژێك ئینترۆپی یەکسان دەبێتەوە لەگەڵ وزەکەیداو نامێنێت.

ئەگەر زەوی لە بەرەو ناوەوەوا پێکهاتبێت ئەوا ئەمانە تەنها کار لە چۆنیەتی کاریرانی وزەی خۆر دەکەن بەبێ ئەوەی کار لە ڕێژەی گەیشتنی بکەن.

بەردەکانی سەرڕووی زەوی زۆر خێرا گەرم دەبن و سارد دەبنەوە. هەرچی ئاوە پاش بەهەڵم بونی دەبێتە باران و بەفرو دەگەڕێتەوە دەریاو زەریاکان و لە ڕێڕەوەکەیدا سەر ڕووی بەردەکان دادەخورێنێت و کانزاو مادەتواوەکان بۆ دەریاو زەریاکان دێنێتەوە ئەمانەش بریتین لەو ئیشانەی لە ئەنجامی کاریرانی وزەی وەرگیراو لە خۆرەوە پەیدا دەبن، بەواتای زیادبوونی ئینترۆپی و لەناوچونی وزە لەسەر زەوی. لە کاتێکدا پێشکەوتنە نوێیەکان لە هەوڵی داهێنانی شێوازی وەهادان کە بتوانێت ڕێگە بگرن لەو بەفیڕۆچونە. بۆ نمونە وەك گۆڕینی وزەی کۆکراوەی ئاو بۆ وزەی کارەبا.

لە ماوەی نیوەی تەمەنی زەویدا زیندەوەران لە ڕووی چەندایەتی و چۆنایەتییەوە زیادیان کردووە هەر کە پێکهاتن (Fourm) گۆڕا لە گەڵیدا نرخی مانەوە بریتیبوو لە توانای پێکهاتە نوێیەکان بۆ خۆگونجاندن لەم ڕەوشە نوێیەدا. کاریگەرەکە بریتیبوو لە پڕکردنەوەی دەریاو زەریاکان و داپۆشینی زەوییە گونجاوەکان بۆ نیشتەجێ بوون بەزیندەوەری هاوبەش لە ژیان و گونجاو لەگەڵ یەکتریدا. هەروەها لەگەڵ گۆڕانە فیزیاییەکانی دەورووبەردا. ئەم هاوبەشیی و پێکەوە ژیانە سەرەتایەك بوو بۆ فراوان بوونی دەوری زیندەوران لە کردارو گۆرانکاریەکانی پەیوەست بەزەوی.

چونکە ئەم زیندەوەرانە ڕووە ڕەقەکەی زەوی دادەپۆشن و بەرامبەر بەگۆڕانە هەناخی و کاریگەرە فیزیایەکانی دەیپارێزن و داخورانی بەردەوامی ئەو ناوچانە کەم دەکەنەوە.

سەرەڕای ئەمانە بوونی ژیانی هاوبەش خزمەتی لە دروست کردنی وچانی زۆردا کردووە. بۆ نمونە ئاو بەشێوەی جیاواز دەچێتە پێکرماتنی ژیانەوە، پاش هاتنە خوارەوەی لە ڕێگەیدا بەشێکی ڕووەکەکان هەڵی دەمژن و هەر لەوێوە دەبێتەوە بەهەڵم، هەرچی بەشەکەی تریەتی یان بەناخی زەویدا وەك ئاوی ژێرزەوی ڕۆدەچێت، یان لەسەر ڕووەکەی بە یارمەتی زیندەوەرە وردەکان وەك شێ گل دەدرێتەوە.

هەرچی کردارە کیمیاییەکانە وەك ئەوەی ڕێکخستن و بەردەوامی بەژیان دەدەن ئەوەندە سەرنج ڕاکێش نین بەرامبەر بەو کردارانەی لە سەرەوە باسکران. لێرەدا لەو ئاوێتەو سیستەمی ئاوێستانەی کە پاش چەندجار بەکارهێنانیان بەمەبەستی دووبارە سود لێوەرگرتنەوەیان بۆ زەوی و هەوا دەگەڕێنرێنەوە ئەوەد توخمی کیمیایی لە گروپێکدا دەست نیشان کران ئەم کردارانەوەو دروست کردنی خۆراك (ئاوێتەی ئەندامی) لەلایەن ڕووەکە سەوزەکانەوە بەسود وەرگرتن لە وزەی تیشکی خۆر ڕوو دەدەن.

ڕووەکە سەوزەکان بەتەنها نابن لەم کردارانەدا بەڵکو پاشماوەکانیان لەگەڵ پاشماوە گیانەوەرییەکان پاش تێك شکاندن، بەسود وەرگرتن لەو بڕە وزەیەی تیایاندا ماوە میواندارێکی باشی زیندەوەرە وردە مشەخۆرەکانن.

بۆ نمونە گەڵاکانی مێو شەکری تریێ بەرهەم دەهێنن و لە دەنکی ترێیەکانیدا کۆیدەکەنەوە، پاشان بەشێوەیەکی دەستکرد تێك دەشکێنرێت و دەگوشرێت، شەکرە تواوە (ئاوی ترێ) کە دادەنرێت، ترشێنەرە ڕووەکییەکان کە زیندەوەری وردی مشەخۆرن، بۆ دەستکەوتنی وزەی زیندەچاکیەکانیان لەو بڕە وزەیەی لە شەکرەکەدا کۆکراوەتەوە دەیگۆڕن بۆ کهول و دوانۆکسیدی کاربۆن. لێرەدا ئەگەر ڕێگەی لێنەگیرێت بەکتریای سرکە کهولەکە دەگۆڕێت بۆ ترشی سرکیك. (ئەسیدیك ئەسید)و گەردێك ئاو، بە بەکارهێنانی ئەو بڕە وزەیەی لە ترشە ماوەتەوە وەك دواهەمین هەنگاو ترشەکە دەکرێتەوە بە دوانەئۆکسیدی کاربۆن و ئاو، ئەمانەش ئەو کەرەستە سەرەتاییانە بوون کە میوەکە سودی لێوەرگرتن بۆ پەیداکردنی شەکری ترێ، کە دووبارە سودیان لێوەردەگرێتەوە، چونکە دەگەڕێنرێنەوە بۆ سروشت.

هەنگاوە کیمیاییە یەك لە دواییەکەکان و ئەو هەنگاوانەی توخمەکانی وەك (نایترۆجین-فۆسفۆر-پۆتاسیۆم-ئاسن-هتد) بەکاردێنن سوڕێکی داخراو بەردەوام دروست دەکەن. کە بریتی لە دروست کردنی ماددە ئەندامییەکان لە ئاوو دوانەئۆکسیدی کاربۆن و گەڕانەوەی هەریەکەیان بۆ سروشت بۆ دووبارە سود لێوەرگرتنەوەیان پاش بەکارهێنانیان لەلایەن زیندەوەرانەوە. زۆرینەی ئەو ئاوێتانەی کە ڕووەك بەکاریان دەهێنێت ئۆکسجین

بەرێژەیەکی زۆر لە پێکهاتەیاندا هەیە وەگۆڕینیان بۆ ئاوێتەی ئەندامی پێویستی بە کەمکردنەوە یان لابردنی ئەو ئۆکسجینانە هەیە بەبونی بڕێك لە ووزە، بەم کردارەش دەوترێت لێکردنەوە (reduction) وەك ئەوەی لە کارگەی بەرهەمهێنانی ئاسن لە خاوەکانی دەبینرێت. لێرەدا ئاسنەکە لە خاوەکانی کە بریتی‌یە لە ئۆکسیدەکانی ئاسن ئامادە دەکرێت بە لێکردنەوەی ئۆکسجینی ئۆکسیدی ئاسنەکە بە گەرمی‌یەکی زۆر.

بە پێچەوانەی ئەم کردارانەوە تێکشکاندنی ئاوێتە ئەندامیەکان بۆ ژیاندنی ژیان‌و دەرپەڕاندنی ووزە کۆکراوەکەیان (وەك سوتانی سوتەمەنی مەکینە) پێویستی بە ئۆکسجینەو پێ‌ی دەوترێت ئۆکساندن (oxidation)وە لەگەڵیدا ئاوێتەی لە فۆسفۆر-نایترۆجین-کاربۆن) پەیدا دەبن. کەواتە دەتوانین بڵێین یەکێك لەو سوڕانەی کە هەن‌و بەردەوامی بە ژیان دەدەن بریتی‌یە لە کرداری لێکردنەوەی ئۆکسجین‌و کۆکردنەوەی ووزەی پێویست لە ماددەکاندا و ئۆکساندنی ماددەو ئاوێتە ئەندامیەکان‌و دەرپەڕاندنی ووزە کۆکراوەکەیان بە خستنە سەری ئۆکسجین، یەك لە دوای یەك.

لەبەرئەوەی کاربۆن ڕۆڵێکی فراوانی هەیە لەم کردارانەدا پێویستی بە ڕوونکردنەوەی ئەو ڕۆڵەی هەیە. نیوەی بارستایی ڕووەك، کە لەو (0.003)ی دوانەئۆکسیدی کاربۆنەوە وەری دەگرێت کە لە هەوادا هەیە، کاربۆنە. زیادبوونی ئەم ڕێژەیە بە بڕی (0.05) دەبێتە هۆی پیس بوونی ژینگەو زیان بۆ زیندەوەران، لە بەرئەوە پێویستە بەو هاوسەنگی‌یە بمێنێتەوە، ئەمەش بە بوونی ڕووەکە سەوزەکان ڕوودەدات، چونکە لە ڕۆژدا بڕی ئۆکسجینی زیاتر دەکەنە هەواوە وەك لەوەی بەکاریدەهێنن. ئەم هاوسەنگی‌یە کیمیایی‌یە نێوان هەواو زیندەوەران یەکێکە لە ڕاستی‌یەکانی زانستی زیندەوەران‌و ژینگە. ئەم ڕێکخستن‌و ڕێکە گرتنە لە هاتنەخوارەوەی ووزەی ئەم سیستەمەو پاراستنی هاوسەنگی‌یەکەی بە گۆڕانە جۆربەجۆرە بایەلۆژییەکانیەوە بونەتە هۆی پارێزەرێکی زەوی بەرامبەر بە گۆڕانە بەهێزکان‌و وایکردووە کە کۆمەڵگە ژیاری‌یە هاوبەشیەکان دەورێکی فراوانیان هەبێت لەو گۆڕانە گەردونیانەدا.

وای دادەنێین کە سیستەمێکی داینامیکیمان هەیەو بەردەوام ووزەی دەرەوەی وەریگرێت کە وای لێکردووە جێگیر نەبێت‌و لەوانیە بەو شڵەژاوی‌یە. بمێنێتەوە یان بەرەو ئارامی بڕوات بۆ ئەوەی ڕێکخرێت. بەڵام ئەگەر سیستەمەکە بەو شێوەیە ڕێکخرابێت کە ئیشێکی دروستکەر ئەنجامبدات‌و پاشان خۆی بپارێزێت لە نوێ کردنەوەی‌دا ئەوا دەتوانین بڵێین کە جۆرێکی دی لە سیستەمی جێگیر هەیە کە ئەویش کراوەیە (open steady system).

دەتوانرێت ئەم سیستەمە بەراورد بکرێت بە پلانی کارگەیەکی بەرهەمهێنان بە بونی سەرچاوەکی ووزە بە زۆرترین بڕی بەرهەم‌و باشترین جۆری لەگەڵ ڕەچاو کردنی ئەو هەنگاوانەی دەبنە هۆی پاراستنی هاوسەنگی‌و کەمکردنەوەی بە فیڕۆچونی ووزەو ماددە.

لە ڕاستی‌دا کرداری لەو شێوازانە پێویستی بە نوێ کردنەوەی دەستی‌کارو ئامێرو ڕێکخستنی بەردەوام هەیە. ژمارەیەکی کەم لە کارگەکان شێوازی سیستەمی کراوە پەیڕەو دەکەن کە ماددە بەکاردەهێنن بەبێ ئەوەی بگەڕێنریتەوە بۆ سود لێوەرگرتنەوەیان.

زەوی‌یە دارستانیەکان‌و کێڵگەکانی بەرهەم هێنان نزیکن لەم خاڵەوە بۆ نمونە خاوەنەکانی دارستان لە ئەسکەندەنافیا کارگەی بەرهەم وەرەقەیان لە نزیك ئەم ناوچە دارستانیانە دامەزراندووە بە مەبەستی بەرهەم هێنانی وەرەقە. وەرەقە وەك شەکر لە کاربۆن‌و ئۆکسجین‌و هایدرۆجین پێکهاتوە کە سەرچاوەکەیان ئاوو هەوایە. لەبەر ئەوە ئەم جۆرە بەرهەمە نابێتە هۆی لە دەستەدانی ڕێژەیەکی زۆر لە پێکهاتە کانزاییەکانی زەوی، لەگەڵ ئەمانەشدا دروست کردنی هەویری وەرەقەو باشکردنی بەرهەمەکەی پێویستی بە ماددی دیکە هەیە کە لە دەرەوە دەهێنرێت بە بونی ئامێری نوێ، ئەمانەش لەوانەیە ببنە هۆی کەم بونەوەو نەمانی توانای ئەو ناوچانە بۆ دابین کردنی پێویستی‌یەکان کە لەگەڵ پێشکەوتنەکانی کۆمەڵگەکاندا بگونجێت.

لە هەوڵێکدا بۆ گەڕانەوەو پڕکردنەوەی جێگەی ئەو ماددانەی لە خاك وەردەگیرێن‌و هەروەها دروست کردنی سوڕێکی داخراو کارگەکانی بەرهەم هێنانی وەرەقە لە چین‌و هۆڵەندەو یابان‌و بەشێك لە ئەمریکای باشور پاشماوەکانیان دەکەنەوە زەوی.

پێویستە کۆمەڵگە ژیارییەکانی مرۆڤ لە ژیانێکی.

نمونەیی ڕێك‌و پێکدا لەسەر زەوی نیشتەجێ ببن وەك لە گیانەوەران کە لە ژینگەکەیاندا لە پاشماوەکانیان پاش گەڕانەوە یان بۆ سروشت سودمەند دەبن، بە پێچەوانەی شارەکانەوە زۆربەیان دەکرێنە هەوا یان دەریاکانەوە بەبێ ئەوەی سودیان لێوەربگیرێتەوە دارستان‌و کێڵگەکان پێویستیان بە ئاسانکاری دەوروبەر هەیەو وەك سیستەمێکی کراوە ڕەفتار دەکەن بەوەرگرتنی ووزەو خۆیان کردارەکانیان بەڕێوە دەبەن چونکە ئەو کەرەستەو کردارە بەیەلۆژیانەی لەسەریان بەندە جیاوازە لە سیستەمی بایەلۆژی دروست کردنیان.

باشکردنی ئەم کردارانە پێویستی بە زیرەکی‌و توانای باشی ڕێکخستنیانەوە لەلایەن مرۆڤەوە هەیە وەك سەرچاوەیەکی سەرەکی بەرهەم هێن، لەگەڵ ئەمەشدا بەهۆی زیادبونی ژمارەی مرۆڤ‌و ئاڵۆزبونی شێوازی ژانی سەرچاوە سروشتی‌یەکان ناتوانن لەگەڵ پێویستی‌یەکانی‌دا یەك بگرێتەوە. گەورەبوونی

داواکارییەکان بەرامبەر دەبێت بە نیشاندانی توانای کەمتر لە کرداری بەرهەم لەلایەن سەرچاوە سروشتییەکانەوە وەك لەوەی لە پێش گەشەکردنی دانیشتواندا هەیان بووە.

ئەم ئیمپراتۆریەتو شارانە جیاوازییەکی تەواویان هەیە لەگەڵ دارستانو کێڵگەکاندا چونکە جیهانی گیانداران‌و ڕووەك خۆڕاگرن بەرامبەر بە گۆڕانەکان بەڵام ئەمانەی دوای دێن‌و دەڕۆن. کەواتە ئێمە چی دەزانین دەربارەی ئەو چستو چالاکیە جۆربەجۆرانەی کۆمەڵگە لە سروشتدا؟

پێوانەکردنی ڕاگری (توازن) بە باشترین شێوە لە نێوان ماددەو وزەدا لە کۆمەڵگەکاندا کارێکی گرانە. ئەوانەی کە تائێستا کراون بە شێوەیەکی گشتی پێویستی بە حوکم دان‌و حسابی وردتر هەیە. لە سەدەی نۆزدەهەمدا خەڵك بە ئاگاهاتن لەوەی ئەو هەلە زێڕینەی لە بەردەمدایە زۆر خێرا تێدەپەڕێت کە بریتی‌یە لە بەکارهێنانی ئەو وزەیەی خۆی لە نێوان وزەی بە فیڕۆچوویان ئەوەی کۆ دەکرێتەوەو بەکاردەهێنرێت لەسەر بناغەی گرنگی بۆ ژیان دەبینێتەوە. بەم پێیە زانا ئوستولد (Ostwald) یاسای ناسراو بە (imparative)دا کەدەڵێت (خەبات لە نێوان گەلاندا خەباتە لە پێناو بەدەست هێنانی وزەی سەربەستی سیستەمەکەمان).

ئەم سەرەتایە ڕاستە بوە هەوێنی هەوڵدانێکی باش بۆ دۆزینەوەی شێوازێك کە بەلایەنی کەمەوە بتوانێت ئەو بیروڕایانە ڕوون بکاتەوە کە لەسەر سیستەمی کراوە هەن لە سروشتدا یەکێك لە گرنگترین ئەو خاڵانە ڕێگە گرتنە لە بەفیڕۆچونی وزە، ئەم دیاردەیەش بە ڕوونی لە ڕووەکە سەوزەکاندا بەدی دەکرێت، کەواتە دەتوانین وەك نمونەیەك لە بەڕێوەبردنی کۆمەڵگە ژیای‌و بایەلۆژی‌یەکان پەیرەوی بکرێت.

هیچ یەکێك لەم سیستمانە بە تەواوی دابڕاو تەواوکەری خۆیان نین و ئەوەی هاتوو دەرچوو لە ماددەکان بەشدارین‌و هاوسەنگی یەك بن. لێرەدا توانا ناو خۆراگری زیندەوەران‌و کاریگەری باوو ئاو و بارستایی‌یەکان ڕێگەگر دەبن لە گەشتن بەو هاوسەنگی‌یە. گۆل‌و دەریاچە دەورەدراوەکان بە ڕووەکی چالاك نزیکن لەوەی وەك ناوەندێکی داینامیکی جێگیر کە خۆی شیکاری‌یەکانی خۆی جێبەجێ بکات دەربکەون‌و هاوسەنگی ناوەندەکەیان بە دابین کردنی پێویستی‌یەکانی بپارێزن. ئەمە دەتوانرێت بە تاقی‌کردنە وەك بسەلمێنرێت ئەویش بە بەکارهێنانی هەوزێکی شوشەی بە باشی نیشتەجی‌کراو لە ڕووەك‌و زیندەوەران ئەم ناوەدە وەك گەردونێکی بچوك دەتوانێت ماددە بەرهەم هاتوەکانی هاوسەنگ بکاتەوە بە ماددە بەکارهاتوەکانی لە چەند مانگێکدا. بەڵام پێوانەکان ئەو ڕایەیان چەسپاند کە هەرچەندە ئەم ناوەندانە چاکیەکانیان زیاد بکاتو جێگیر بن تەنها لە ماوەیەکی دیاریکراودا دەتوانن وزە کاربکەن. کۆمەڵگە شێوە چالاکەکان زیندەوەرە بەخشەرەکان بە توانا دەکەن بۆ زیادبون‌و پڕکردنەوەی پێویستی‌یەکان لە ماددە ئەندامیەکان. ئەوانەی لە هەنگاوەکانی تێکشکاندن‌و دەرپەڕاندنی وزەدا بەشداری سەرەکین‌و پاش شیکردنەوەیان دەبنەوە بە ماددە سەرەتاییە پێکهێنەکانیان کە وەك پاڵپشتی ڕووەك‌و گیانداران لە زیادکردنی بەرهەمدا سودیان لێوەردەگرێتەوە. ئەم شێوازە سوڕێکی داخراو پەیدا دەکات کە نیشانەیە بۆ کۆمەڵگەیەکی هاوسەنگ کە بەردەوامی بە جوڵەی بەو وزەیەی لە بەردەستدایە دەدات.

کۆمەڵگەکان بە شێوەیەکی گشتی سەرکەوتوو بوون لە گەشتن بەو هاوسەنگی‌یە، بەڵام ڕووداوە سروشتی‌یەکانی وەك کەوتنەوەی ئاگر، نەخۆشی، گەردەلول‌و ڕەشەبا زۆرجار دەبنە هۆی گەڕانەوەیان. لەگەڵ ئەمانەشدا ئارەزوو بۆ نزیك بونەوە لە سیستەمێکی کراوەی جێگیر بەهەر ڕێژەیەك بە ئاشکرا بەم کۆمەڵگانەوە دیارە.

ئێستا هیچ بیانویەك نیە بۆ پشتگوێ‌خستنی ئەو سیستەمە داینامیکی‌یە نمونەیی‌یەی کە لە ڕێگەی چەند ئەنجامێکی کەمیشەوە بێت لە چالاکیەکانی کۆمەڵگەکاندا دەبینرێت.

هەندێك بابەتی ماتماتیك

پەرچڤەی: ڕێبین قادر حاجی
زانكۆی سەلاحەدین / كۆلێژی زانست –بەشی ماتماتیك
یاریدەدەری توێژەر

دۆزینەوەی گەورەترین ژمارەی سەرەتایی زانراو

(AP) DETRIOT,Michigan :– ساڵانە زیاتر لە 200000 هەزار كۆمپیوتەر سەرقاڵی دۆزینەوەی گەورەترین ژمارەی سەرەتایی زانراون ((مەبەست لە زانراو واتە ئەو ژمارە سەرەتایی یەدۆزراوە تاوەكو هەنووكە گەرەترینە لەو ژمارە سەرەتایی نەی كە ئەیانزانین ، بەڵام دەكرێت لە داهاتوودا ژمارەیی گەورەتر بدۆزینەوە)) ژمارە دۆزاوەكە لە لایەن قوتابی دەرچووی زانكۆی ویلایەتی Michigan كەناوی Safer Michael ە بەهۆی PC (مەبەست لە كۆمپیوتەرەتایبەتیە كەی خۆی Perseonal Computer) .

Michael Safer دەڵێت " دۆزینەوەی ژمارەكە ... تەنها پەیوەندی بە كاتەوە هەیە "

ژمارەكە لە 633430 دیجیت پێكهاتووە (بو نموونە 2004 لە 4 دیجیت پێكهاتووە) ،بۆ نووسینەوەی پێویستمان نزیكەی بە 1400 تا 1500لاپەڕە دەبێت ،نزیكەی دوو ملیۆن دیجیتی لە ژمارە سەرەتایی دوزارەی پێش خۆی زیاترە .

Safer ی تەمەن 26 ساڵ كە وەك خۆبەخش كاری دەكرد ، توانی سوود لە پرۆژەیی تەمەن –هەشت ساڵ وەربگرێت كە بەناوی Great Internet Mersenne Prime Search.

دەیەها هەزار خەڵك وەك خۆبەخش كاردەكەن لەسەر PC كانیان كە بەهۆی ئینتەرنێتەوە گەیەنراوە بەو دەزگا تایبەتەی كەلەسەرەوەدا ناوی هاتووە وە لەڕێی ئەودەزگایەوە دەتوانن توانستی PCكانیان بەهێز بكەن ،جێگای ئاماژە بۆ پێكردنە نزیكەی 211000 كۆمپیوتەر سەرقاڵی دۆزینەوەی ئەو ژمارە سەرەتاییەن .

بەهۆی پرۆژەكەوە PC كەسە بە شداربووەكان وەك سووپەركۆمپیوتەرێك كاردەكات كە لە توانایدا دەبێت 9 تریلیۆن كرداری ماتماتیكی لە یەك چركەدا ئەنجامدات.

بەهەمان شێوە ئەو بەشداریكردنە لەو دەزگا دەوڵەمەندە ڕێگا بۆ بەكارهێنەرەكانی خۆشدەكات كە كاری شیكاری ماتماتیكیش (Mathematical Analysis) بۆ ئەنجامبدات وەك باكگراوندێك لە كاتێكدا سەرگەرمی هەندێ كاری سەختترە .

Safer لە شوێنی تایبەتی کارکردنی خۆیی کۆمپیوتەرە سادەکەی لە جۆری Dellبۆ ماوەی 19 ڕۆژ بەبەردەوامی خستەکار تاوەکو 17 نۆڤەمبەر ، لەو ڕۆژە تایبەتەدا کە بە پەلە سەیری سکرینی کومپیوتەرەکەی کرد بینی نوسرابوو " ژمارەی نوێی سەرەتایی Mersenne دۆزرایەوە "

ژمارەی سەرەتایی ژمارەیەکی پۆزەتیڤە (موجەبە)کە تەنها بە سەرخۆی و یەکدا بە بێ ماوە دابەشدەبێت بۆ نموونە 7,3,2 هتد .، ژمارەی سەرەتایی Mersenne جۆرێکی تایبەتە لە ژمارە سەرەتاییەکان ، ئەگەر ژمارەیەکی سەرەتایی بەشێوەی ($2^P - 1$) بنووسین بەمەرجێك P ژمارەیەکی سەرەتاییی بێت ئەوە بەو ژمارەیە دەوترێت سەرەتاییی Mersenne.

لە حالەتی دۆزینەوەکەی Safer دا ژمارەکە بەم شێوەیە دەنووسرا "$2^{2099601} - 1$" ئەم دۆزینەوەیە لە کۆمەڵێك لایەنی سەربەخۆیی پەیوەندیداری ناوەندگاکە پشتیوانی لێکرا (بەمانایەکی دی سەلمێنرا کە ژمارەکە سەرەتاییە).

ژمارە سەرەتاییەکانی Mersenne نادرن بەڵام بە خاڵی لاوازی لقێکی زانستی ماتماتیك دەژمێردرێت ئەو زانستەیش ناوی Number Theory (تیۆری ژمارەکان) هەروەها پێماندەڵێت دۆزینەوەکەی Safer تاچەندێك گرنگە ؟

Safer دەڵێ "خەڵکی دەچن وێنەی لەگەڵدا ئەگرن دواتر لە سەر دیواری ماڵەکانیان هەڵیدەواسن " ، Saferسەرگەرمی بە دەستهێنانی دکتورایە لە هەندەسەی کیمیادا ،جارێکی دی Safer دەڵێ "دەستکەوتێکی جوانە ، بەڵام لە ڕاستیدا هیچ سودێکی کرداری نیە "

وە سەبارەت بەو بەشداریکردنەی لە جیهانی ماتماتیکدا دەڵێت " هەرگیز من بیرناکەمەوە کاتێك بەسەر شەقامێکدا ڕێدەکەم لە لایەن خەڵکەوە ناسراوبم ،یاخود هەرشتێکی دی لەو جۆرە "

دەربارەی بیرۆکەی دۆزینەوەی ژمارەکە دەڵێت "بە یەکگەیاندنی کۆمەڵێك کۆمپیوتەر پێکەوە زۆر لە دۆزینەوەی ژمارەکە خۆی گرنگترە " دووبارە دەڵێ " هەرکەسێکی دیکە لە توانایدا هەیە ئەو جۆرە ژمارانە بدۆزێتەوە "

" تۆ دێیت و پرۆگرامەکە لە سەر PCت دادەبەزێنیت دواتر ئەو خۆی ئاگایی لە خۆی دەبێت (واتە کارەکان بەباشی ئەنجام ئەدات) "

لە کۆتاییدا Safer دەڵێت من ڕێزم لێنرا ، لەگەڵ هەموو ئە خەڵکانەی کە بەرنامەی کۆمپیوتریان (software) بەرەوپێش بردووە " .

چوارگۆشە سحریەکان

چوارگۆشە سحریەکان بریتی یە لە ریزکردنی ژمارە سروشتی یەکان لە تەنیشت یەکتر و لە ژێریەکدا (بەمانایەکی دی بەشێوەی ریزو عمود) کە بەهۆی ئەو شێوە دانانەوە ڕێکخستنەکە شێوەیی چوارگۆشە وەردەگرێت ،مەرجە کۆیی ژمارەکانی هەر ریزو عەموودو دوو تیرەیی چوارگۆشەکە یەکسان بن .

بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر گەرهاتوو چوارگۆشەیەکی سیحریی 3x3وەربگرین (واتە لە 3 ڕیزو 3 عەموود پێکهاتووە) ئەوا پێویستمان بە ژمارە 1 هەتاوەکو 9 هەیە بۆ پڕکردنەوەی خانە چۆڵەکان .

گەر هاتوو کۆیی هەر یەکێك لە ڕیزەکانی یان عەموودەکانی یاخود تیرەکانی کۆبکەینەوە دەبینین کۆیی هەر یەکێکیان دەکاتە 15 بۆ دڵنیابوون دەتوانین تاقیبکەینەوە با سەرەتا لە ڕیزەکانەوە دەستپێبکەین :-

8	1	6
3	5	7
4	9	2

8+6+1=15
3+5+7=15
4+2+9=15

کۆیی عەموودەکان

8+3+4=15
1+5+9=15
6+7+2=15

کۆیی دوو تیرەیی چوارگۆشەکە

کۆیی تیرەی یەکەم 8+5+3=15

کۆیی تیرەی دووەم 6+5+4=15

کەواتە وێنەکەی سەرەوە شێکاری چوارگۆشە سیحریی 3x3 یە .

یاسا گشتیەکانی چوارگۆشە سیحریەکان

ئەم یاریەش هەروەکو یاریەکانی دیکەی ناو ماتماتیك کۆمەلێك یاسای ماتماتیکی تایبەت بەخۆی هەیە کە پێویستە سەرجەم ئەو یاسا(مەرج) یانە جێبەجێبین بۆ ئەوەی وەلامەکە راست دەربچێت یاساکانیش ئەمانەیی لایی خوارەوەن .

1- بۆ هەرچوارگۆشەیەکی سیحریی nxn (واتە لە nریزو nعەموود پێکهاتووە)

پێویستیمان بە n^2 ژمارەی سروشتیەکان دەبێت .بۆ نموونە

3x3 پێوویستیمان بە 3^2 =9 ژمارە هەیە

4x4 پێووسیتیمان بە 4^2 =16 ژمارە هەیە

5x5 پێوویستیمان بە 5^2 = 25 ژمارە هەیە

2-دەبێت سەرجەمی هەر ریز و عەموودو تیرەکانی چوارگۆشەکە یەکسان بن ،بۆ چوارگۆشەیەکی سیحریی nxn مەرجە کۆیی هەریەکێك لەریز و عەموودو تیرەکانی چوارگۆشەکە بکاتە :-

$$\frac{n\cdot(n^2+1)}{2}$$

بۆ نموونە :-

3x3 دەبێت بکاتە 15

4x4 دەبێت بکاتە 34

5x5 دەبێت بکاتە 66

$$\frac{3\cdot(3^2+1)}{2}=15$$

$$\frac{4\cdot(4^2+1)}{2}=34$$

$$\frac{5\cdot(5^2+1)}{2}=65$$

3-بە شێوەیەکی گشتی بۆ چوارگۆشەیەکی سیحریی قەبارە nxn ئەو ژمارانەی بەکاردێی بۆ پڕ کردنەوەی خانە بەتاڵەکان مەرجە لە نێوان 1 و n^2 دا بێت ، بۆ نموونە :-

بۆ 3x3 مەرجە ژمارەکە لە نێوان 1 و 9 دابێت

بۆ 4x4 مەرجە ژمارەکە لە نێوان 1 و 16 دابێت

بو 5x5 مەرجە ژمارەکە لە نێوان 1 و 25 دابێت

4- مەرجە بۆ چوارگۆشەیەکی سیحریی قەبارە nxn سەرجەم ژمارەکان لە 1 تاوەکو nبەبێ دووبارەکردنەوە بە کاربهێنرێت (واتە نابێت ژمارەیەك دووجار بەکاربهێرێت یاخود ژمارەیەك لە نێوان 1 و n^2 بێت بە بەکارنەمێنرابێت) .

باکگراوندێکی مێژوویی چوارگۆشە سیحریەکان

مێژوویی چوارگۆشە سیحریەکان گەلێك دێرینە ،یەکەم چوارگۆشەیی سیحریی لە چین لەناو یەکێك لە ڕووبارەکان بەناوی Loh-Shuدۆزراوەیەوە کە لەسەر پەڕەیەکی کۆنی ئەو کاتە نووسراوە ، مێژووی ئەو پەڕۆیی نووسینە (کە چوارگۆشە سیحریەکەی لە سەر نووسراوە) دەگەڕێتەوە بۆ ساڵەکانی 2738-2825پێش زایین کە تایبەتە بە ئافسانەیەکی ئەو گەلەیی لەو سەردەمەدا لە نزیك ئەو ڕووبارەدا ژیاون.

بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر لەسەر ئەفسانەیی ئەو چوارگۆشە سیحری یە Phillip I.Sمامۆستا لە زانکۆیی هۆنگ-کۆنگ بەشی زانستی کۆمپیوتەر دەڵێت :-

لەکاتی خۆیدا ،لەیەکێك لە ناوچەکانی چیندا ڕووبارێك هەبوو بە ناوی Loh-Shu،ساڵانە بەهۆیی ئەو ڕووبارەوە لافاوێکی زەبەلاح هەڵدەستا ، خەڵکی بەهۆیی ئەو لافاوە وە گەلێك زەرەرمەند دەبوون ،لەئەنجامدا بڕیاریاندا لە ڕێگەیی بەخشینی هەندێ قوربانی بە خوایی ڕووبارەکە لە تووڕەی لافاوەکە کەمکەنەوە ،لە سەرەتادا بەخشینی قوربانیەکە هیچ کاریگەریەکی ئەوتۆیی لە بێدەنگکردنی لافاوەکەدا نەبوو .

وە هەموو جارێك لە کاتی بەخشینی قووربانیەکەدا دەبینرا کیسەڵێك لە ناو ڕووبارەکە دەهاتە دەرەوە و بە چواردەوری قوربانیەکەدا دەسووڕایەوە .

8	1	6
3	5	7
4	9	2

بەردەوام خوایی ڕووبارەکە قوربانیەکانی ڕەتدەکردەوە تاوەکو جارێکیان منداڵێك لەسەر پشتی کیسەڵەکە وێنەیەکی سەیری بینی(لەخوارەوە وێنەی کیسەڵەکە پیشاندراوە) ، بەهۆی وێنەکەوە تێگەیشتن کە ژمارەی قوربانەکان دەبێت 15 بێت .

ئەوەیی جێگایی ئاماژە بۆ کردنە وێنە سەیرەکەی سەر پشتی کیسەڵەکە بریتی بوو لە چوارگۆشەیەکی سیحری 3x3 وەك لە خوارەوە پیشاندراوە

<u>مێژوویی چوارگۆشەیی سیحری قەبارە 4x4</u>

کۆنترین چوارگۆشەی سیحری 4x4 لە هیندستان دۆزراوەتەوە کە لەدەوروبەری سەدەیی یانزە یان دوانزە دۆزراوەتەوە .

چوارگۆشە سیحری Albrech Durer"s لە ساڵی 1514ی زایینیدا Albrech Durer (وێنەکێشێکی ئەڵمانیە)نەقشێکی دروستکرد بە ناوی Melancholiaکە چوارگۆشەیەکی سیحری قەبارە 4X4 لەسەر نووسرابوو .ئەوەیی جێی سەرنجە لە ڕیزی کۆتایی چوارگۆشە سیحریەکە هەردوو ژمارەی 14و 15 لە تەنیشت یەکدان واتە گەرپێکەوە بیانخوێنینەوە دەبێتە 1514 کە ساڵی دروستکردنی ئەو کارە هونەریەیە.

ڕیکۆردە جیهانیەکان (ژمارە پێوانەیەکان]

لەم خشتەیەی خوارەوەدا زانیاری لەسەر ڕیکۆردە جیهانیەکانی تایبەت بە چوارگۆشە سیحریەکان دراوە :-

ناو	وڵات	قەبارەی چوارگۆشە سیحریەکە	ساڵ
Richard Suntag	ئەمەریکا	105 X 105	1975
Gerof Lenz	ئەڵمانیا	501 X 501	1979
Frank Tast + Uli Schmit	ئەڵمانیا	897 X 897	1987
Christian Schaller	ئەڵمانیا	1000 X 1000	1988
Seven Paulus+Ralph Bulling+J?rg Sutter	ئەڵمانیا	2001 X 2001	1989
Ralph Laue	ئەڵمانیا	2121 X 2121	1991
Louis Caya	کەنەدا	3001 X 3001	1994

جێگای ئاماژەبۆپێکردنە هەموو ئەو ڕیکۆردە جیهانیانە بە کۆمپیوتەر شیکار کراون بەڵام گەورەترین چوارگۆشەیی سیحری کە بەدەست نووسرابێت (شیکار کرابێت)لە ساڵی 1990 لە لایەن Norbdt Behnke لە وڵاتی ئەڵمانیا .

شیکاری چوارگۆشە سیحریەکان

چەند ڕێگایەك دۆزراوەتەوە بۆ شیکارکردنی چوارگۆشە سیحریەکان بەڵام یەکێکیان لە ئەوانی دیکە ئاسانترە بۆ تێگەیشتن وە هەموو هەموو کەسێکی سادە دەتوانێت بەبێ ئاڵۆزی لێتێبگات .

وە ئەم ڕێگایەی کە لەخوارەوە باسی دەکەین شیکارکردنی چوارگۆشە پۆلێن دەکات بۆ سێ بەش :

1–ئەو چوارگۆشە سیحریانەی چەند کە تاکن وەك 17,15,13,11,9,7,5,3...

2–ئەو چوارگۆشە سیحریانەی چەند جارەی چوارن 20,16,12,8,4... .
3–هەموو ئەو چوارگۆشانەی تر .
لەم نووسینەدا لەبەرکورتی تەنها باس لە یەکەم و دووەم دەکەین .
1–شیکاری چوارگۆشە سیحرییە تاکەکان
بۆ شیکارکردنی پێویستمان بەئەنجامدانی ئەم هەنگاوەنەی خوارەوە هەیە :–
1–یەکەم ژمارە لە عەمودی ناوەڕاست لە ڕیزی سەرەوە دادەنێین (بۆ نموونە ئەگەر هاتوو چوار گۆشە سیحریەکە 5x5بوو ئەوا یەکەم ژمارە کەلەسەرەتایی یاریەکەدا دەکاتە 1 لە عەمموودی ناوەڕاست کەدەکاتە عەموودی 3 هەم لە ڕیزی سەرەوە کە دەکاتە ڕیزی یەکەم دادەنێین).

17	24	1	8	15
23	5	7	14	16
4	6	13	20	22
10	12	19	21	3
11	18	25	2	9

2–ژمارەیی داهاتوو لەو خانەیەدا دادەنێین کە دەکاتە عەموودی لایی ڕاست بەڵام ڕیزێك دەچینە سەرەوە .
ئەگەر هاتوو ژمارەکە لە عەموود و یاخود ڕیزەکە دەرچوو ئەوا لە هەمان ڕیز یاخود عەموودی کۆتایی دایدەنێین .
3–هەنگاوی دووەم دووبارە دەکەینەوە تاوەکو دەگەینە شوێنی دەستپێکردن (لە سەرەتادا دەبێت بگەینە ژمارە یەك) .
4–ژمارەی داهاتوو (واتە گەرهاتوو لە هەنگاوی سێهەمدا لە ژمارە 5 وەستابین ئەوا ژمارە 6 دەکاتە ژمارەی داهاتوو) لە ژێر ئەو ژمارەیەدا دادەنێین کە لە هەنگاری 3 وەستیاوین .

1		1	8	15
	6	7	14	16
4	6	13		
10	12			3
11			2	9

وە بە شێوەیەکی گشتی
شیکارەکە بریتی یە لە دانانی ژمارەکان بەشێوەیەکی یەکلەدوابیەك کە ژمارەکان بەشێوەی تیرمیی بەدوای یەکدا دێن .
2–شیکاری چوارگۆشە سیحریەکانی چەند جارەی 4
(4,8,12,16,...)
لە بەر ئاسانی هەنگاوەکانی شیکاری چوار گۆشە سیحری 4x 4 باسدەکەین
1–چوارگۆشەکە دەکەین بە نۆ هەرێمەوە وەك لە وێنەکەی خوارەوەدا پیشاندراوە .

پێویستە چوارگەشە سیحریەکان دابەشکردنەکە بە ڕێژەی 1:2:1 واتە دەبێت هەمیشە هەرێمی Bدوو هێندەی هەرێمی A و C بێت ،گەرهاتوو چوارگۆشەکە 4x4 بوو دەبێت A و C تەنها یەکی یەك چوارگۆشەبن هەروەها B دوو چوارگۆشەبێت .
2–ژمارەکان لە بەشێوەیەکی ڕیزبەند بنووسە (واتە بەیەك دەستپێدەکەین و بە شانزە کۆتایی پێدێنین) دواتر سەرجەم ژمارەکانی ناو هەرێمەکانی B،D،Fپاشان Hدەکوژێنینەوە بە بەتاڵی بەجێی دێڵین .

1			4
	6	7	
	10	11	
13			16

3–هەموو ئەوو ژمارەنەی کە ماوونەتەوە بە شێوەیەکی یەکلەدواییەك خانە بەتاڵەکانی پێپردەکەینەوە بەڵام ئەم جارەیان لە خوارەوە دەستپێدەکەین (واتە لە چوارگۆشەی کۆتایی هەرێمی H دەست پێدەکەین دواتر هەرێمی Fپاشان هەرێمی Dلە کۆتاییدا هەرێمی B) .

1	15	14	4
12	6	7	9
8	10	11	5
13	3	2	16

ئێستا دەتوانیت لەڕاستی شیکاری چوارگۆشە سیحری 8x8 دڵنیابیت (هەرڵبدە لە بەر ڕۆشانی هەنگاوەکانی سەرەوەدا خۆت شیکاری بکەیت دواتر بەراوردی بکەیت بەوەڵامە ڕاستەکە) .

$$\begin{bmatrix} 8 & 7 & 59 & 60 & 61 & 62 & 2 & 1 \\ 16 & 15 & 51 & 52 & 53 & 54 & 10 & 9 \\ 41 & 42 & 22 & 21 & 20 & 19 & 47 & 48 \\ 33 & 34 & 30 & 29 & 28 & 27 & 39 & 40 \\ 25 & 26 & 38 & 37 & 36 & 35 & 31 & 32 \\ 17 & 18 & 46 & 45 & 44 & 43 & 23 & 24 \\ 56 & 55 & 11 & 12 & 13 & 14 & 50 & 49 \\ 64 & 63 & 3 & 4 & 5 & 6 & 58 & 57 \end{bmatrix}$$

نەخۆشی دڵ لە ئاژەڵدا

سست بوونی دڵ

نوسینی: دکتۆر عەبدولکەریم حاجی محەمەد عەلی
کەرکوك

پەیڤێك:

هەر کە (نەخۆشی دڵ)مان بەرگوێ دەکەوێت، وا دەزانین هەر دەبێت مرۆڤ توشی نەخۆشی دڵ ببێت، چونکە لەلای ئێمەدا باو بووە کە مرۆڤ چونکە خواردنی چەوری، جگەرە، مەی و خەم.. هتد دەخوات بۆیە توشی گیروگرفتی دڵ و نەخۆشیەکانی دڵ دەبێت، هیچ کەسێك لە نیشتمانی ئێمە بە ئەقڵیەوە ناچێت کە ئاژەڵیش توشی نەخۆشی دڵ دەبێت یەکسەر دەبێتە جێگای سەرسوڕمان. من لەم ماوە دوورو درێژەم لە بوواری پزیشکی ڤێتریندریدا ئەم دیوە یەك پزیشکی ڤێترینەری حاڵەتێکی وەها دەستنیشان بکات، (باسی ئەوە ناکەم کە زۆرجار ڕەشەوڵاخ دەرزی بزمار و تێل و ئاسن و شتی خەراپ قوت دەدات و دوا جاریش دەچەقێتە پەردەی دڵ و دڵ، ئەمە جیاوازە و سەدەها حاڵەتی وەك ئەمە لەلایەن پزیشکی ڤێترینەریەوە دەستنیشان کراوەو ئەگەر بووار هەبێت لە دەرفەتێکی دیدا بەدرێژی باسی لێوە دەکەین). تاوەکو ئێستا بایەخ بەم لایەنە نەدراوە و دەستنیشانکردنی نەخۆشی دڵ بە گوێرەی پێویست پەرەی نەسەندووە، خۆ ئەگەر هاتوو پزیشکێکی شارەزاو خاوەن ئەزموون دوای هەوڵدان حاڵەتی نەخۆشی دڵی دەستنیشان کرد و چەکەرە بکات و بڵێت ئەم ئاژەڵە توشی نەخۆشی دڵ هاتووە بۆ نموونە سست بوونی دڵ، ئەوا ئەگەر لەبەردەم ئەم پزیشکە خەڵکی قسەنەکەن و دان بە خۆیاندا بگرن و گاڵتەیان پێ نەیەت، خۆ لە پاشملە هەر باس دەکەن و بە پێکەنینەوە دەڵێن توخوا چۆن ئاژەڵ تووشی نەخۆشی دڵ دێت، خۆ جارێ خاوەن ئاژەڵ هەر خراپتر بڕوا ناکات و گاڵتەی پێ دێت.

ئەم پێشەکییەم لەبەر ئەوەبوو، کە پزیشکی ڤێترینەری شانبەشانی زانستەکانی دیکە لە گشت جیهاندا پەردی سەندووە، دەیەها ئامێری نوێ هاتووەتەکایەوە بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشیەکانی دڵ و چارەسەرکردنی بەڵام من ڕاشکاوانە دەڵێم پزیشکی ڤێترینەری کە نەخۆشی دەستنیشان دەکەن هەر بەلای نەخۆشیە درمەکاندا دەچن و کەس بیر لەم لایەنە ناکاتەوە ئەوسا دەمەوێت لەم باسەمدا کەمێك بە کورتی باسی نەخۆشی دڵ بکەم و سست بوونی دڵ ڕوون بکەمەوە و داوای لێبوردن لە خوێنەر و برایانم لە بواری پزیشکی ڤێرینەری دەکەم.

یەکێك لە جۆرەکانی سست بوونی دڵ جۆری سست بوونی دڵی سورهەڵگەڕان Conjestive Heart failar کە لەم نەخۆشیەدا واتە کە ئاژەڵ توشی ئەم جۆرە سستیە دەبێت، دڵی ناتوانێت پارێزگاری لەسەر هاوکێشەی سوورانەوەی

خوێن بکات، لە کاتی پشوو حەسانەوەدا، بۆیە ئەم کارە دەبێتە هۆی فراوان بوونەوەی لولە خوێنەکان، سینەو سیەکان پڕ لە ئاو دەبن و دڵ دەئاوسێت و خێرا لێدەدات. هۆیەکانی سست بوونی دڵی سورهەڵگەڕان دەخرێنە پاڵ ئەم هۆکارانە.

*نەخۆشیەکانی پەردەی دڵ و ماسولکەکانی دڵ.

*نەبەکامی و کەم و کوڕی دڵ هەر لە کاتی لەدایك بووندا.

*هەوکردن و ئاوسانی سییەکان.

نیشانەکان: لە قۆناغی یەکەمی ئەم نەخۆشیەدا، تەنگەنەفەسی لە ئاژەڵی تووشبودا بەدی دەکرێت، ئەگەر ئاژەڵ هەرچ جوڵانەوەو کارێکی سووك بکات ئەوا یەکسەر تەنگە نەفەسی دەیگرێت و درێژە دەکێشێت دوای ماوەیەکی کورت لێدانی دڵی ئاسایی دەبێت بەتایبەتی لە کاتی

پشوو حەسانەوەدا، لەم ماوەیەدا هەست دەکرێت کە دڵی ئاژەڵەکە گەورە بووەو ئاوساوە، خێرایی لێدانی دڵ زیاتر دەبێت لە کاتی حەسانەوەدا، ئەگەر سستیەکە لای چەپی دڵی گرتبۆوە ئەوا وادەست دەکرێت کە دڵی خێرا لێدەدات و ئاژەڵ هەناسەی قوڵ هەڵدەکێشێت و دەکۆکێت و تەنگە نەفەس دەبێت و دەم و لێوی شین هەڵدەگەڕێت، بەڵام ئەگەر سستییەککەی لای ڕاستی دڵی گرتبۆوە ئەوا ئەم خاڵانە بەدی دەکرێت:

*ئاوبەندی و ئاوسان بە تایبەتی لە خوارەوەی لەش و لە نێوان مل و هەردوو شەویلکە.

*ئاوبەندی سینەو پەردەی دڵ.

*جگەر دەئاوسێت و گەورە دەبێت و بە ئاسانی هەستی پێ دەکرێت.

*خێرایی هەناسەکێشان زیاتر دەبێت و ئاژەڵ نەفەسی قوڵ هەڵدەکێشێت.

*ئاژەڵ میز کەم دەکات بەڵام ڕەوانی و سك چوون دەست پێ دەکات.

*ئەستوور بوونی خوێن هێنەرەکانی Veins سەر ڕووی لەش بە تایبەتی خوێن هێنەری لای مل Jagular Vein لە دوا هەنگاوی نەخۆشیەکەداو ئاژەڵ لارەلار دەڕوات بەهۆی لاوازی گشتیەوە.

بۆ دەستنیشانکردنی ئەم نەخۆشیە دەبێت پشت بەم خاڵانە ببەسترێت:

*مێژووی نەخۆشییەکە: کە بریتیە لە پەیوەندی نێوان ئەم نەخۆشیە بەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی هەوکردنی ماسولکەکانی دڵ، پەردەی دڵ، پەردە سینەو هەوکردنی سینە.

*نیشانەکان: وەك لەوەپێش باسکرا.

*ڕاکێشان و بەتاڵ کردن و ئەزمایش کردنی ئەو ئاوەی کە ئاوبەند بووەو کۆبۆتەوە لەو جێگەیەو باش تەماشا بکرێت، دەبێت وردبین بکرێت ئایە ئاوێکی سادەیە، لیخنە، خڵتی تێدایە، سوورەو خوێنی تێدایە، ئایە مادەی پڕۆتینی تێدایە ساز نا.

*دەبێت نەخۆشیەکە (سستی دڵ) لەم نەخۆشیانە جیابکرێتەوە:

1-هەوکردنی درێژخایەنی پەردەی دڵ: بەوە دەناسرێت کە ئەو ئاوەی دەردەهێنرێت پڕە لە خڕۆکەی سپی و ژمارەیەك زۆری لە بەکتریا تێدایە، هیچ ئارێك و گۆڕانکارییەك لە دڵیدا بەدی ناکرێت.

2-تەقینی میزڵدان: نابینرێت کە ئاژەڵ میزبکات، ئاستی یۆریای نایترۆجینی لە خوێنیدا زیاد دەکات، ئاژەڵ ئازاری هەیە بە تایبەتی سك، خۆ ئەگەر ئەو ئاوە ڕابکێشرێت و ئەزمایش بکرێت ئەوا هەر میزە.

3-حاڵەتی ڕەق بوونی جگەر: ئەویش نیشانەی سەرەکی خۆی هەیە وەك زەردوویی و هەستیاربوون بەرامبەر بە ڕووناکی.

4-حاڵەتە ئاساییەکان و سروشتیەکان کە ئاژەڵ تێدا دەئاوسێت:

لە ڕەشەوڵاخ و ئاژەڵی وردەدا واتە مانگاو مەڕو بزن لە دوا هەنگاوی ئاوسیدا، دەبینین خوێن هێنەری لای مل ئەستور ئابێت بەڵام گوان و نێوان گوان دەئاوسێت و ئەستوور دەبێت.

5-هەروەها ئەم نەخۆشیە لەو نەخۆشیانە جیادەکرێتەوە کە دەبنە هۆی ئاوسان و ئاوبەندی: ئاوسانی ژێر شەویلکە بەهۆی دابەزینی ڕێژەی پرۆتینی ناو خوێن بە تایبەتی لە کاتی تووش بوون بە نەخۆشی مشەخۆرەکان (کرمەکان) وەك کرمی جگەر و هیمۆنکەس کە بەشێوەیەکی گشتی دەبنە هۆی کەم خوێنی و خۆ ئەگەر پیسایی ئاژەڵ لە تاقیگەدا ئازمایش بکرێت ئەوا ئەم نەخۆشیە دەستنیشان دەکات.

چارەسەرکردن:

بۆ چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە باشتر وایە ڕەچاوی ئەم خاڵانە بکرێت:

1-پشودانی تەواو بە ئاژەڵی تووش بوو، دووربکرێتەوە لەگشت کارێکی قورس و ماندوویەتی.

2-دەبێت هەندێك دەرمانی پێ بدرێت لەوانەی کە دەبنە هۆی بەهێزکردنی دڵ و ماسولکەکان چالاك دەکەن وەك ماددەی دیجیتالس.

3-خۆنەگەر حاڵەتەکە ئاوسان و ئاوبەندی لەگەڵدا بوو دەبێت بەهیچ جۆرێك خوێ بە ئاژەڵ نەدرێت و دەبێت دەرمانی میزپێکردن بدرێت بە ئاژەڵ وەك فیرۆسیماید، کلورسایەزاید، ئەسیتازۆلەماید.

نەوزاد عومەر محێدین
پسپۆری فیزیا

بابەتەکەمان باسی رادارو چۆنیەتی ئیشکردنیەتی، هەروەها دەربارەی رۆڵی رادارە لەفڕۆکەوانی و مانگە دەستکردەکاندا.

لەکۆتاییەکانی ساڵی (1800ن) دا دۆزینەوە گرنگەکەی زانا (هینریش هێرتز) دەرگای دامێنانێکی بایەخداری خستە سەر پشت! ئەم زانایە بەتاقیکردنەوە سەلماندی کەپارچە کانزاکان چۆن تیشکی روناکی دەدەنەوە، هەروەهاش تیشکە رادیۆییەکان* دەدەنەوە، بۆیە راستەوخۆ دوای ئەم دۆزینەوەیە؛ ئەڵمانیاو فەرەنساو ئینگلتەرەو ئەمریکا کەوتنە خۆیان و دەستیان بەگۆڕانکاری کرد لەسیستەمی کەشفکردندا، لوتکەی ئەم گۆڕانکاریانەش لەدایکبونی رادار بوو!

رادار کورتکراوەی ئەم دەستەواژەیەی خوارەوەیە:
(Radio Detection And Ranging)

بەمانای کەشفکردن و شوێن دیاریکردن بەرادیۆ، ئەم دەزگا گرنگە؛ ئامانجە دورەکان کەشفدەکات، دەرگای هەندێک خانوبەرە دەکاتەوە! نیشانەکانی هاتوچۆ دادەگیرسێنێت، لەزۆربەی پاپۆرو فڕۆکەو بەندەرو فڕۆکەخانەکاندا بەکاردەهێنرێت.

رادار بەمجۆرە شەپۆلێکی رادیۆیی ئیشدەکات، ئەم شەپۆلە نابینرێت و خێراییەکەی وەك خێرایی روناکی لە بۆشاییدا (3000000) کیلۆمەترە لەیەك چرکەدا! جا لەبەرئەوەی خێراییەکەی زانراوە، کەواتە بەکاتراگرتنی دەرچوونی شەپۆلەکەو گەڕانەوەی لەنیشانەی مەبەستەوە، دەتوانرێت بەئاسانی دوری نیشانەکە بزانرێت.

بەشێوەیەکی گشتی رادار سێ بەشی سەرەکییە:

دەزگای ناردن (شەپۆل نێرەر)، هەوایی، دەزگای وەرگر (شەپۆل وەرگر) دەزگای ناردن پرتە شەپۆلی کورتی تیژڕۆ کەپێی دەڵێن (شەمەندەفەری شەپۆلە رادیۆییەکان!) بەناو بۆرییەکی کانزادا (پێی دەڵێن رێبەری شەپۆلەکان) بەرەو هەواییەکە دەنێرێت، ئەمیش ئاراستەیان دەکات بەرەو هەواییەکە دەنێرێت، ئەمیش ئاراستەیان دەکات بەرەو ساجی رادارەکە کەتۆڕە کانزاییەکەو لەنێو شەپۆلەکاندا× شەپۆلی دیاریکراو هەڵدەبژێرێت و بەرەو نیشانەی مەبەست رەوانەی دەکات شایانی باسەکە شێوەو قەبارەی هەوایی رادار؛ ورد ئاراستە دارێتی تیشکدان و رادەی گەیشتنی (مەودای) شەپۆلەکانی دیاریدەکات بەجۆرێك تا هەواییەکە گەورەتربێت، تیشکە شەپۆلەییەکانی درێژترو چڕترو ئاراستەکراوتر دەبن، زۆربەی هەواییەکان پێچاوپێچن و

بەدەوری تەوەرەکانیاندا دەخولێنەوە بۆنەوەی بەهەموو لایەکدا وێنەبگرن، بەنمونە هەندێک لەو ڕادارانەی بەمەبەستی دەست بەسەراگرتنی هاتوچۆ ئاسمانیەکاندا بەکاردەهێنرێت، لەدەقیقەیەکدا شەش خول دەکات و دەتوانێت هەموو دە چرکەیەک شوێنی فرۆکە دیاری بکات.

پاش شەپۆل ناردن بەرەو فەزا، ڕادار ئامادەیە شەپۆلە دراوەکان وەربگرێتەوە، هەموو ئەم ناردن و وەگرتنەوەیش (1000/1 چرکە) کەمتر دەخایەنێت!

ئەو هەواییەی شەپۆلەکان دەنێرێت؛ هەر خۆیەتی کە شەپۆلە دراوەکان وەردەگرێتەوە، لێرەدا دەزگایەک هەیە پێی دەڵێن شانەی ناردن و وەرگرتنەوە (TR cell) دەوری سویچی پێچەوانەکەر دەبینێت، ئەم شانەیە لەکاتی شەپۆل ناردندا بۆ چەند ساتێکی کەم؛ سوری وەرگرە دادەخات بەڵام لەکاتی شەپۆل وەرگرتندا سورەکە دەکاتەوە، وەرگرەش هەستیارییەکی زۆری بۆ شەپۆلەکانی خۆی هەیەو ئەوانە وەرناگرێت کەلەڕادەرەکانی دیکەوە دەردەچن لەقۆناغی یەکەمدا وەرگرە کەشفی نیشانە شەپۆلییە دراوەکان دەکات و گەورەیان دەکات چونکە ئەو نیشانە شەپۆلیانە زۆر بچوکن و هەزارەها بلیۆن جار لەنیشانە شەپۆل نێراو بچوکترن لەقۆناغی دوەمیشدا؛ وەرگرە جۆری نیشانە شەپۆلی دراوە هەڵدەبژێرێت، بەنمونە ئەگەر ڕادارەکە بەمەبەستی کەشفکردنی فرۆکە بەکاربهێنرێت، هەموو نیشانە شەپۆلییە دراوەکان لەخانووبەرەو دارو درەختی دەورو پشتی فرۆکەکە فەرامۆشدەکات!

ڕادار دەتوانێت نیشانەی جوڵاو لەنیشانەی جێگیر جیابکاتەوە بنچینەی ئەم ئیشە ڕادار لەسەر دیاردەیەکی فیزیایی بەندە پێی دەوترێت (دیاردەی دوپلەر) چۆن؟ گەر شەمەندەفەرێک بەرەو روومان بجوڵێت و شووتەکەی لێبدات، پلەی دەنگی شوتەکە بەرزدەبێتەوە، واتە دەنگەکەی نزمدەبێت! بەڵام گەر لێمان دوور بکەوێتەوە، پلەی دەنگەکەی ناسک دەبێت، واتە دەنگی شوتەکە گڕ دەبێت! ئەمەی بەسەر شەپۆلەکانی دەنگدا دێت، بەسەر شەپۆلە ڕادیۆییەکانیشدا دێت، ئەی ئەمەیان چۆن؟! ئەگەر فرۆکەیەک بەرەو ڕادار بجوڵێت، شەپۆلە ڕادیۆییە دراوەکان لەفرۆکەوە کورت دەبنەوەو لەرەلەری شەپۆلەکان زیاد دەکات، بەڵام گەر فرۆکەکە دوریکەوێتەوە؛ لەرە لەری شەپۆلە دراوەکان کەمدەکات، خۆئەگەر ئەو نیشانەیەی کەشفدەکرێت؛ جێگیربێت (بەنمونە شاخێک بێت) ئەو کاتە لەرەلەری شەپۆلە دراوەکان لەو نیشانەیەوە ناگۆڕێت، واتە وەک لەرەلەری شەپۆلە نێراوەکانە.

کەواتە بەگۆڕانی لەرەلەر (زیادبوون یان کەمبونی) یان بەنەگۆڕانی لەرەلەر؛ وەرگرە نیشانەی جوڵاو لەنیشانەی جێگیر جیادەکاتەوە، جگە لەمەش؛ وەرگرە دەتوانێت خێرایی نیشانەی جووڵاو دیاری بکات، ئەمیش بەزانینی جیاوازی نێوان لەرەلەری ئەو شەپۆلانەی ڕادارەکە دەیتێرێت و لەرەلەری ئەو شەپۆلانەی لەنیشانە جوڵاوەکەوە دەدرێنەوە، شایانی باسیشەکە ئەو ڕادارەی پۆلیس بەکاریدەهێنێت بۆناسینی ئەو ئۆتۆمبێلانەی بەخێراییەکی زیاتر لەڕادەی ڕێپێدراو دەڕۆن؛ لەسەر هەمان بنچینەی پێشوو ئیشدەکات لەتاریکی و کەشی تەماویدا، ڕادار دەتوانێت لەدوری چەند میلێکەوە؛ نیشانەکان کە شفبکات ڕۆژانە باری کەش و هەوا هەر چۆنێک بێت، هەزارەها فرۆکە بەئاسمانەوەن چونکە بەردەوام لەزەوی و لەئاسماندا بەچوستی ڕادارو بەکارهێنانی دەزگای هەمە جۆرو کارامەیی پسپۆڕان و پەیڕەوکردنی یاساکانی فڕین، هەمیشە فرۆکەکان لەژێر چاودێری وردان، تەنانەت ڕێگەی دیاریکراو بۆفرۆکەکان تەرخانکراوە، ئەم ڕێگانە، ئەو ڕێڕەوانەن کەوردی هەڵبژێراون و لەمنارە جێگرەکانی سەر زەمینەوە ئاماژەیان بۆدەکرێت، یەکێک لەم منارانە (VOR) ی لەرەلەر ئێجگار بەرزی (VHF) فسڕە ئاڕاستەیە کە کۆمەڵە هەواییەکی شێوە تاجەو هەمیشە (یەکبینە) نیشانەی ڕادیۆیی بەهەموو لایەکدا پەخشدەکات، وەرگرەی سەر فرۆکەش ئەم نیشانەیە وەردەگرێست، نیشانەکەش ناسنامەی منارەکە بەفرۆکەوانەکە دەڵێت و بەپێی هێڵە گۆشەی نێوان فرۆکەکەو منارەکە لەلایەک و هێڵێکی دی نێوان فرۆکەکەو ئاڕاستەی باکور؛ هەموو زانیارییەکی پێویست سەبارەت بەشوێنی فرۆکەکە بەفرۆکەوانەکە دەگەیەنێت.

جۆرێکی دی منارە هەیە پێی دەڵێن (DME) ئەمەیان تایبەتمەندی پێوانی دوورییەو پەیوەند دارەبە (VOR) وە، هەواییەکی ئەستونی هەیە بەهۆیەوە فرۆکەوان دوری نێوان منارەکەو فرۆکەکەی دەزانێت چۆن؟ فرۆکەوانەکە هێمانیشانەیەکی بەشفرە بەرەو منارەکە دەنێرێت؛ هەر کەمنارەکە وەریدەگرێت یەکسەر دەیداتەوە جابە پێوانی کاتی خایەنراوی ڕۆیشتن و گەڕانەوەی نیشانەکە وەرگرەی سەر فرۆکەکە دوری نێوان فرۆکەکەو منارەکە لەسەر شاشەی کۆمپیوتەرەکەی بەردەم فرۆکەوانەکە تۆماردەکات.

هەردوو منارەی (VOR) و (DME) زۆر بەوردی شوێنی فرۆکەکە دیاریدەکەن و لەسەر شاشەیەکی بچوکی ئێستگەی چاودێری، وێنەی فرۆکەکە بەشێوەی سێگۆشەی ڕەنووسکراو لەسەرهێڵەکانی فڕین دەکێشن.

کاتێک فرۆکەوان بەسەر هەر منارەیەکدا دەفڕێت ئاگاداری بورجی چاودێری دەکات تاچاودێری بورجەکە دڵنیا بکات لەسەر هێڵە دیاریکراوەکەی خۆی دەفڕێت لەهاوچەرخترین ئێستگەی چاودێریکردندا چاودێر دەتوانێت شوێنی کۆن و نوێی فرۆکەکە ڕاداری سەرەکی و ناسەرەکی دیاری کردوون

بەشێوەی چوارگۆشەی بچوك بچوکی ڕەنگاو ڕەنگ لەسەر شاشەیەکی تەلەفزیۆنی ئێجگار چوستو بەتوانا ببینێت.

چۆن؟

ڕاداری سەرەکی بەکاتڕاگرتنی ڕۆیشتنو گەڕانەوەی شەپۆلەکان؛ ڕێڕەوی فڕۆکەی مەبەست دیاریدەکات، ڕادارە ناسەرەکیەکەش کەهەواییەکی شێوە لاکێشەی هەیە پشتگیری ڕاداری سەرەکی دەکات بەجۆرێك کە نیشانەی بەشفرەی بەرپرسیار دەنێرێت تا دەزگا وەرگرەکەی فڕۆکەکە وەڵامی پرسیارەکان سەبارەت بەناسنامەو بەرزی فڕۆکەکە بداتەوە، ڕادارەکانی ئێستگەی چاودێریش ئەم زانیاریانە کۆدەکەنەوەو بەشێوەی هێما دەکەوێتە سەر شاشەکەی بەردەم چاودێری ئێستگە، ئەم کردارە هەموو دە چرکەیەك، جارێك یان دووجار دووبارەدەبێتەوە، ئەمە لەلایەك، لەلایەکی دیکەشەوە چاودێری ئێستگە دەتوانێت بزانێت، فڕۆکەکە بەرەو کوێی دەچێتو کەی دەگاتە منارەیەکی دی! بەمەش دڵنیادەبێت فڕۆکە یەك لەدواییەکەکان چەند لەیەکترییەوە دوورن پێویستە چاودێر پێش ئەگەرەکانی ڕوداوە کتوپڕەکان بکەوێت، بۆئەم مەبەستە پشت بەئێستگە کۆمپیوتەرییەکەی ئێستگەی چاودێریکردن دەبەستێت چونکە لەکاتی مەترسی کتوپڕدا، نیشانەی ئاگادارکردنەوە لێدەدات، ئەو مەترسیانەش بوونی دوو فڕۆکەیە لەهەمان ڕێڕەودا یان دابەزینو بەرزبوونەوەی لەناکاوی فڕۆکەیەکە، لەم کاتە دژوارانەدا پێویستە خێرا پەیوەندی بەفڕۆکەوانەوە بکات.

فڕۆکە هەمیشە لەژێر چاودێریدایە، هەر لەساتی هەڵسانییەوە تاساتی نیشتنەوەی لەنیشتنەوەدا کە دوا قۆناغە فڕۆکەوان پشت بەسیستمی (I L S) دەبەستێت، ئەم سیستمەش لەسەر کۆمەڵە تەنیشتە هەواییەك بەندە، هەندێکیان لەکۆتایی یەکێك لەڕێڕەوەکانی فڕۆکەخانەدان کە تیشکە شەپۆلی ئاسۆییان لێوە دەردەچێت بەژێر پلە پلەکراوەکانی فڕۆکەخانەکەدا، ئەوانی دی لەسەر لایەکی پلەپلەکراوەکانو نزیك ئەو شوێنەی پێچکەکانی فڕۆکەکەی تێدا بەسەر زەوی دەکەون شەپۆل تیشکدەدەن، شوێنی یەکتربڕینی ئەم دوو شەپۆلەش چاکترینو نمونەترین شوێنە بۆ نیشتنەوەی فڕۆکەکە.

لایەنە تەکنیکیەکانی دەست بەسەراگرتنی هاتوچۆی ئاسمانی بەردەوام بەرەو پێش دەچێت، ئەو ڕۆژە نزیکە بەهۆی مانگی دەستکردەوە ڕاستەوخۆ شوێنی فڕۆکەکان بخرێتە سەر شاشەی کۆمپیوتەرەکانی دەزگاکانی چاودێری سەر زەمین لەمانگە دەستکردەکاندا، تازەترین تەکنەلۆژیا؛ بەکارهێنانی ڕادارە، ڕادار ڕۆڵێکی گرنگی دەبێت لەهەڵدانی مانگی دەستکردو نەخشەکێشاندا، هەندێك لەو ڕادارانەی پێیان دەڵێن (ڕاداری ڕێڕەوکێش) دەتوانێت ئاڕاستەی ڕۆکێتی هاوێژراو لەساتی هەڵدانیەوە تا جێگربوونی لەئاسماندا زۆر بەوردیو بەبەردەوامی دیاری بکات، هەر ئەم ڕادارە کەخاوەنی هەوایی بازنەیی زۆر گەورەی شێوە دەفری ڕوبەر فراوانە بۆهەڵدانی مانگی دەستکرد بەکاردەهێنرێت، کۆمپیوتەرەکانی مەڵبەندی هەڵدانیش هەمیشە پەیوەندییان بەڕاداری ڕێڕەوکێشەوە هەیەو لەکەمترین لادانی ڕۆکێتی مانگە دەستکردە کە لەڕێڕەوە ڕاستەکەی بەئاگایە!

ڕێڕەوی ڕاستی ڕۆکێت ئەو ڕێڕەوەیە کەبتوانێت بەردەوام لەسەری بجوڵێت بێئەوەی ژیانی خەڵکی سەر زەمین بخاتە مەترسیەوە، جائەگەر ڕاداری ڕێڕەوکێش هەست بەکەمترین لادان بکات، ئەوا ڕاستەوخۆ ئاماژە بەچاودێری سەر زەوی دەدات بۆی ڕاستبکاتەوە، خۆ ئەگەر ئەوەنەکرا، ناچار ڕۆکێتەکە دەتەقێنرێتەوە.

جۆرە ڕادارێکی دی (SAR) هەیە لەهەندێك مانگی دەستکردا بۆ نەخشە کێشانی سەر زەوی بەکاردەهێنرێت، هەواییەکانی ئەم ڕادارە تیشکە شەپۆلی شێوە پرتە بەرەو ڕووی زەوی دەنێرێت، ئەم تیشکە شەپۆلانە لەهەموو خاڵەکانی ڕووی زەوییەوە دەدرێنەوە بەرەو وەگرەکانو بەشێوەی درێژە نەخشە پەرچڤە (تەرجومە) دەکرێن. تەنها ئەم پەرچڤەکردنەش لەوانەیە کێشە بێت، بۆیە وێنە ڕادارییەکە لەگەڵ تابلۆ ڕەنگاو ڕەنگەکاندا بەراورد دەکرێت.

ڕۆشنایی وێنەی ڕاداری لەسەر چڕی شەپۆلە دراوەکان بەندە، ئەم چڕییەش پابەندی سیفەتە فیزیاییەکانی ڕوو شەپۆلدەرەوەکەیە، واتە چاڵو چۆڵی لێژیو پێچاوپێچی ئەو ڕوانە یان هەبوونی ئاوی مەنگو بەخوڕ یان دارستان.. هتد.

بەنمونە وێنەی گۆماوێك ئاوی مەنگ لەوێنەی ڕاداریدا، ڕوویەکی تەڵخی ڕەشە کەچی وێنەی ئاو ڕووناکە! لەبەر ئەوە پەڵە زەیتی ناو ئاوی بەخوڕ وەك پەڵەیەکی تەڵخ لەوێنە ڕوناکە ڕادارییەکەی ئاوی بەخوڕدا دەردەکەوێت.

وێنەی ڕاداری (SAR) لەوەدەچێت لەدووری (30 مەتر) لەزەوییەوە وەرگیرابێت! وردەکارییەکانی پەیکەرە ئاسنینەکانی وەك هێڵی ئاسنینو تڕێلەو پاپۆڕ کەبەچاوی ئاسایی لەنزیکەوە نابینرێن، بەتەواوی دەردەخات! ئەم ڕادارە بەشەوو بەڕۆژو کەشو هەوا هەرچۆنێك بێت، وێنەی خۆی هەردەگرێت! بۆیە بۆتە چاوێکی پشکنەری تیژو هەمیشە چاودێری زەوی دەکات!! هەر بەم ڕادارە کەلەسەر مانگی دەستکردی (کۆلۆمبیا) چەسپکرا بوو، زاناکان لەساڵی (1981)ز دا جۆگەی ئاوی تەمەن ملیۆنەها ساڵی ژێر خاکە لماوییەکەی بیابانی گەورەیان دۆزییەوە!!!

---

* تیشکی ڕادیۆیی جۆرێکە لەشەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان.

ل نەخۆشیەکانی پەلەوەر

نەخۆشی سەرەڕەشە

Black head disease or Histomoniasis

دکتۆر فەرەیدون عەبدولستار

مامۆستای کولیژی ڤێتێرینەری، زانکۆی سلێمانی

پێشەکی/

باڵندە بە شێوەیەکی گشتی بەسەرچاوەیەکی گرنگی خۆراکی مرۆڤ دادەنرێت چونکە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی گۆشتی سپیی‌یەو بڕێکی زۆر باش پرۆتینی تێدایە.

قەل و مریشك وقاز و مراوی لەو باڵندانەن کەلەدێر زەمانەوە لە کۆمەڵگای کوردەواری ماڵی کراون و هەروەك سەرچاوەی ئابوریش سودیان لێوەرگیراوەو هەتاکو ئەم سەردەمەش خەڵك لەکوردستان بەتایبەتی گوندنشینەکان بە بەخێوکردنیانەوە خەریکن. قەل هەروەك باڵندەیەکی ماڵی زۆر بایەخی‌پێدەدرێت وبەخێودەکرێت لەبەرئەوەی خەڵکێکی زۆر ئارەزوی خواردنی گۆشتەکەی دەکەن ولەبازاڕدا نرخەکەی لەگۆشتی باڵندەکانی دی‌زیاترە.

گەلێك لەدەردو نەخوشی هەیە کەتوشی قەل دەبێت ولەئەنجامدا لاوازی دەکات وزیانی پێدەگەیەنێت وبێگومان ئەمەش دەبێتە هۆی کەم بونەوەی‌بڕی‌پرۆتینی‌پێویست ولەئەنجامدا مرۆڤیش زەرەرمەنددەبێت.

لەونەخۆشیە ترسناکانەی کەتوشی قەل دەبێت وساڵانە بەبەردەوامی پێوەی دەناڵێنیت بێگومان نەخۆشی سەرەڕەشەیە کە دەبێتە هۆی لەناوچونی ژمارەیەکی زۆر و زیانگەیاندن بەئابوری وولات وهەروەها دەبێتە هۆی پیس بونی ژینگە.

لەبەرئەوە بڵاوکردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەم نەخۆشیە بەکارێکی پێویست دادەنرێت

قەل لەهەندێك ناوچەدا پێی دەوترێت قەلەمون یان عەلەشیش و لەوڵاتانی عەرەبی‌دا پێی دەوترێت (دیك الرومی) دیك الحبش.

قەل یەکێکە لەو جۆرە گرنگانەی پەلەوەر کە قەبارەکەی لەجۆرەکانی دیکەی پەلەوەر گەورەترە لەبەرئەوە بەکاردەهێنرێت بۆبەرهەمهێنانی گۆشتو گۆشتەکەی نرخەکەی بەرزترە لەگۆشتی جۆرەکانی دیکەو بەڕێوەبردن و بەخێوکردنی کارێکی ئاسانترە بەبەراورد لەگەڵ بەخێوکردنی پڕۆژەکانی مریشکدا.

بۆیەکەم جار لەساڵی((1530ز)) قەل هەروەك باڵندەیەکی ماڵی لەئەوروپا دەرکەوت و لەدوایشدا گوێزراوەتەوە بۆ ئاسیا. قەل هەروەك باڵندەیەك چەند خەسڵەتێکی تایبەتی هەیە کەوای کردووە بایەخی زیاتری پێبدرێت ، لەوانەش:

یەکەم/ قەل سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی گۆشتە بەبەراورد لەگەڵ جۆرەکانی دیکەی پەلەوەر.

دووەم/ گۆشتی قەل بڕێکی کەم لەچەوری‌و کۆلسترۆڵی تێدایە ، واتە لەجۆرەکانی دیکە گونجاوترە بۆ خواردن.

سێیەم/ گۆشتی قەل بڕێکی باش پرۆتین‌وڤیتامینی تێدایە.

چوارەم/ لەزۆر شوێندا دەتوانرێت بەخێو بکرێت چونکە قەل لەو باڵندانەیە کە زۆر بەئاسانی دەتوانرێت خۆی بگونجێنێت لەگەڵ ژینگەدا.

پێنجەم/ لەزۆر وڵاتانی جیهان لەبۆنەو ئاهەنگەکاندا داواکاری زیاتر دەبێت لەلایەن خەڵکەوە.

هەرچەندە لەوڵاتی ئێمە بەخێوکردنی قەل شێوەیەکی فراوانی وەرنەگرتووە، بەڵام هیواداریـن کە لەدوا ڕۆژدا بیر بکرێتەوە لەپرۆژەی بەخێوکردنی قەل بەشێوەیەکی گەورەو فراوان.

بەپێی سەرچاوەیەکی پزیشکی ڤێتێرینەری قەل بەم شێوەیەی خوارەوە پۆلێن دەکرێت

class: aves
subclass: cairnalae
Order: Galliformes
Suborder: Galli

Family: phasiandidae.
Subfamily: meleagris.
Species: Meleagris gallopavo

نەخۆشی سەرەڕەشە :

لەزۆربەی سەرچاوەکان بەنەخۆشییەکە دەوترێت :

((Hitomoniasis))

یان

((Infectious enterohepatitis))

هەروەها لەبەرئەوەی سەری باڵندەی تووشبوو هەڵدەگرێت پێی دەوترێت ((Black head disease)) هەرلەبەر ئەمەش لەکوردەواریدا پێی دەوترێت ((سەرە ڕەشە)) .

بۆیەکەم جار نەخۆشی سەرە ڕەشە لەساڵی 1895ز دۆزرایەوە هەروەها هۆکارەکەشی دەست نیشان کرا کەزیندەوەرێکی سەرەتاییە ((Proto Zoa)) .

نەخۆشی سەرەڕەشە بەشێوەیەکی گشتی توشی باڵندە دەبێت بەتایبەتی تووشی قەل و مریشك دەبێت بەڵام زیاتر قەل هەستیار ترە بۆ نەخۆشیەکە.

_ کرمی زەوی ((earth worm)) و هەروەها کرمی ڕیخۆڵە کوێرە ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لەگواستنەوەی زیندەوەری سەرەتایی کە بۆ لەشی باڵندەکە چونکە هۆکاری نەخۆشیەکە قۆناغێك لەقۆناغەکانی سوڕی ژیانی لەلەشی کرمەکاندا بەسەر دەبات.

هۆکاری نەخۆشییەکە:

هۆکاری سەرەکی لەخۆشی سەرەڕەشە دەگەڕێتەوە بۆ زیندەوەرێکی سەرەتایی (Proto Zoa) کەپێی دەوترێت : Histomonas Meleagridis سوڕی ژیانی ئەم زیندەوەرە سەرەتاییە پەیوەندی بەبوونی دووجۆر کرمەوە هەیە کە لەژینگەی پەلەوەردا هەیە بەبەردەوامی ئەویش بریتین لەکرمەکانی زەوی و کرمی ڕیخۆڵەکوێرە لەجۆری: ((Heterakis gallinarum)) واتە قۆناغێك لەقۆناغەکانی سوڕی ژیانی زیندەوەرەکە لەلەشی ئەو کرمانەدا بەسەر دەبات ، لەبەر ئەوە بونیان زۆر پێویستە بۆ تەواوکردنی قۆناغەکانی سوڕی ژیانی زیندەوەرەکە .

هۆکاری نەخۆشیەکە تووشی زۆر جۆر باڵندە دەبێت و قەل بەشێوەیەکی تایبەتی زۆر هەستیارە بۆ زیندەوەرەکەو دەبێتە هۆی لەناوچوونی خانەخوێ کە زیاتر لەتەمەنی (3_12) هەفتە تووش دەبێت

کرمەکانی ڕیخۆڵە کوێرە زیندەوەرە سەرەتایی کە دەگوێزنەوە لە باڵندەیەکەوە بۆ باڵندەیەکی دیکەو بەپێی سەرچاوەکانی پزیشکی ڤێتینەری هەندێك لەمێروو جومگەدارەکانی وەك و مێش و مێشوولە ڕۆڵیان هەیە لەگواستنەوەی هۆکاری نەخۆشییەکە .

هۆکاری نەخۆشی سەرەڕەشە دوای چونە ژورەوەی بۆناو لەشی باڵندەکە دەچێتە ڕیخۆڵە کوێرەوە (Ce Cum)

چونکە زیاتر ئارەزوی ژیان دەکات لەڕیخۆڵە کوێرەو لەوێدا لەخانەکانی ڕیخۆڵە کوێرە دابەش دەبێت و ژمارەیان بەرە بەرە زیاد دەکات و لەئەنجام دا دەچێتە سوڕی خوێنەوە لەڕێگەی خوێنەوە دەگاتە جگەر و لەجگەردا دەمێنێتەوە .

نیشانە دیارەکانی نەخۆشییەکە :_

نیشانەکان بەشێوەیەکی دیارزیاتر لەسەر قەلی تووشبوو دەردەکەوێت وەك لەباڵندەکانی دیکە، ئەوش لەبەر ئەوەی قەل لەگشت جۆرەکانی دیکە هەستیارترە بۆ نەخۆشییەکە و

نیشانەکانی دوای (7_ 12) ڕۆژ لەدوای تووشبوونی باڵندەکە دەردەکەوێت ولەنیشانە دیارەکانی نەخۆشیەکە:

_ باڵندەی تووشبوو تووشی سکچوون دەبێت و ڕەنگەکەی شلەیەکی زەردباوی کەفاویە کە بێگومان ئەمەش بەنیشانەیەکی گرنگی نەخۆشیەکە دادەنرێت.

باڵندەکە بێهێز و خەواڵو دەبێت وتوشی باڵە شۆڕی دەبێت.

چاوی باڵندەکە دەنوقێنێت و سەری شۆڕدەکاتەوە بۆخوارەوەبەرەبەرە لەخواردن دەکەوێت، سەری باڵندەی توشبو بەرەبەرە ڕەش هەڵدەگەڕێت ((Cyanotic)) کەناوی نەخۆشیەکەش هەر لەم نیشانەیەوە وەرگیراوە.

هەندێك جار ڕێژەی لەناو چون Mortality rate لەقەلدا دەگاتە 100٪ .

مریشك توشی نەخۆشیەکە کەمتر نیشانەکانی لەسەر دەر دەکەوێت.

و لە نیشانە دیارەکانی دوای مردارپونەوەی باڵندەی توشبوو کەزیاتر نیشانەکان لەسەر ڕیخۆڵەکوێرەو جگەردا دەردەکەوێت کەبەم شێوەیە:

دیواری ڕیخۆڵە کوێرە ئەستور دەبێت وسوردەبێتەوە.

ڕیخۆڵە کوێرە فراوان دەبێت پڕدەبێت لەشلەی دەردراو هەروەها دروست بونی برین لە دیواری ڕیخۆڵەکوێرە و هەندێك جار دەبێتە هۆی کون بونی دیوارەکە.

لەجگەردا برینی شێوە خڕخڕدروست دەبێت کەتیرەکەی نزیکەی 1سم وقەبارەی جگەر گەورە دەبێت وڕەنگەکەی سەوزباو دەبێت.

چارەسەر و کۆنترۆڵ:

باشترین ڕێگە چارە بۆکۆنترۆڵکردنی نەخۆشیەکە یاخود کەمکردنەوەی ڕودانی نەخۆشیەکە ئەویش لەژایەتی کردنو نەهێشتنی هۆکارە گوێزەرەوەکانی وەکو کرمی زەوی کرمەکانی ڕیخۆڵەکوێرەیە.

وەدەرمانەکانی بەکار دەهێنرێ بۆچارە سەرکردنی نەخۆشیەکە ئەمانەن:

Nitro furan_1

Nitroimidazole_2

Fura zolidone_3

تێبینی/بۆیەکەم جار لەشاری سلێمانی لەلایەن بەڕێز دکتۆر ئیسماعیل ئەمین/پسپۆڕی نەخوشیەکانی پەلەوەرەوە نەخۆشی سەرەڕەشە تەشخیص کراوە لەناوەڕاستی هەشتاکاندا.

ئەو سەرچاوانەی سودیان لێوەر گیراوە:

1_Calnek, B-W, Diseases Poultry,10th editons 1997

2_تربیە الدواجن((الجزء الثانی))

1995_1996

الدکتورغسان غادری،

_الدکتور محمدالحلبی،

3_ بەڕیز/د.اسماعیل امین

_لەنوسینی:

_دکتۆرفەرەیدون عەبدولسەتار

_مامۆستا لە کۆلێژی پزیشکی ڤێتێرنەری

_زانکۆی سلێمانی

Famas969@yahoo.com

چارەسەرکردنی منداڵ بەهونەر

هێرۆ کەمال
مامۆستای سەرەتایی

لەزۆر دەمێکەوە زاناو پسپۆڕانی سایکۆلۆژی‌و مامۆستایان لەلێکدانەوەو بیرکردنەوەی ئەوەدا بوون کەچۆن بتوانن هەندێك لەکێشەکانی ئەو منداڵانە کەم بکەنەوە، کەتاڕادەیەك رەفتارەکانیان مامۆستاو خێزان بێزار دەکات یان رەفتاریان لەچاو منداڵی دیکەدا جیاوازە یان ئەوانەن کەپۆل تیك دەدەن‌و کتێبەکانیان دەدڕێنن، لەمنداڵی دیکە دەدەن یان هەندێك لەوانەی نەخۆشی گۆشەگیری‌و دوورە پەرێزیان لەگەڵدایە یان ئەوانەی دەناڵێن بەدەست هەندێك شتی دەرونی بەهۆی سەرنەکەوتنەوە لەکاردا یان ئەوانەی خەمۆکیان هەیە بەهۆی گواستنەوەی ماڵەکەیان بۆگەڕەکێکی دی، تەنانەت هەندێك لەوانەش کەشیزوفرینا یان هەیە کە (شیزوفرینای منداڵان لە گەورەکان جیاوازە) یان تووشی شکستە خۆیی بوون‌و دەتوانرێت بەهۆی دیاری کردنی رەوشتی منداڵەکەوە بەخێرایی روبکەینە چارەسەری گونجاو بۆی لەرێگای هونەری وێنەکێشانەوەو گەلێك رێگا چارەو رێبازی تیۆری‌و پراکتیکی بۆئەمانە دەست نیشان کراوە بەڵام لەهەموویان زیاتر کەسودەکانیان دەرکەوتووە بەئامادەکردنی بەرنامەیەك بۆیان بەناوی (بەرنامەی ئامادەکردنی منداڵ) واتە پڕکارکردنی ئەو منداڵانەیە بەشێوەی گروپ یان بەشێوەی تاك بەهونەرو ئەم بەرنامەیە لەلایەك پشت بەچارەسەری دەرمان دەبەستێت لەلایەکی دیکەوە لەگەڵ شارەزایی پەیداکردن لەرەفتاردا لەهەمان کاتدا پشت بە هونەر دەبەستێت کەپسپۆڕە دەرونییەکان‌و پسپۆڕە کۆمەڵایەتی‌یەکان ئەم کارە ئەنجام دەدەن هەروەها مامۆستاش لەقوتابخانە دەتوانێت بەشداری لەم کارەدا بکات بۆ نمونە وەك پێدانی شەش پاڵۆ بە منداڵە بچوکەکان بۆ دروستکردنی خانووی چەند نهۆمی یان خوێندگا یان فەرمانگە لە سەرکە تەلۆك یان تەنها بەبیری خۆیان‌و گۆڕینی ئەو شەش پاڵوانە جار جار بەهی دیکەو شێوەی نوێ، هەروەها پێدانی فلچەو بۆیەی جۆراو جۆر لەگەڵ کارتۆن بۆیاری کردن بەرەنگەکان کەگەشە بەکارامەیی منداڵ دەدات هەندێك منداڵی دیکەو گەشەکردنی ئارەزوی وێنەکردن تیایاندا بە داواکاری لێیان بەئارەزوی خۆیان کە ئەمەش دەبێتە هۆی گەشەکردنی توانای وێنەکردن تیایاندا، یان لەرێگای پێدانی قوڕو یاری پێکردنیان‌و دروستکردنی شێوەیەکی دیار کە یارمەتی منداڵەکە دەدات بۆدەربڕینی وشەی سادەو پشت بەستن بەخودی خۆیی لەزۆر شتدا یان پێدانی قوڕ بۆکاری سیرامیك لەژێر رێنمایی مامۆستای پەروەردەی هونەری بەتوانا کەبتوانێت گیانی دروستکردنی شێوە سیرامی‌کیەکان لەو منداڵانەدا دروست بکات هەروەها بەپێ رێنمایی‌یە پەروەدەیی‌یەکان دەرکەوتووە کەئەو منداڵانەی جۆرە ماخۆلانێکیان تیادایەو زۆر چالاك‌و بزووکن

دەتوانرێت بەکاری هونەرییەوە سەرقاڵ بکرێن کەخۆیان ئارەزوویان هەیە تیادا یان ئارەزوویان بۆدروست دەکرێت وەکو مۆسیقا لێدان، بەشداری لەگۆرانی وتن، سرود، کۆراڵ، تەپڵ لێدان لەناو تیمێکی گۆرانیدا کاری هونەری کەدەتوانرێت پەرەی پێدرێت بەشێوەیەك کەهەندێك لەو گۆرانیو مۆسیقایانە بەشێوەیەکی وابێت کە ئەو وشانەی دەوترێت لەهەمان کاتدا (ئامێەکی پەروەردەیی بێت) وردە وردە ئەو مندااڵنە لەبەری بکەن تادەبێتە بەشێك لەرەفتاریان هەروەها دەتوانرێت هەندێك لەو مندااڵنە بەشێوەیەکی پەروەردەیی سەرقاڵ بکرێن بەوەی کەلەتیمی مۆسیقاشدابن هەروەها سەر بەگروپی کاری هونەری تەشکیلی بن ئەو کاتە رەنگەکانو تێکەڵاوکردنیان لەگەڵ لێدانی مۆسیقادا دەرونو هەستیان دەبزوێنێتو دایان دەمرکێنێتەوە.

تاقیکردنەوەکانو توێژینەوەکان دەریان خستووە کەبوونی هەندێك وزەی زۆر لەمنداڵدا وای لێ دەکات کەمنداڵ جێگا بەخۆی نەگرێتو بەهەرشێوەیەك بێت ئەو وزە زۆرەی سەرف بکات لەبەرئەوەیە زۆرجار مامۆستاکان ناتوانن بەتەواوەتی ئەو مندااڵنە دابین بکەن لەپۆلدا بەتایبەتی لەخوێندنگا سەرەتاییو ناوەندییەکانداو زۆر جار باوكو دایك کێشەی زۆریان لەگەڵیاندا هەیە بەڵام ئەگەر ئەم مندااڵنە بخرێنە وەرشەی کاری دەستیو هونەرییەوە زۆر سەرقاڵ بکرێن ئەو وزە زۆرەی کەهەیانە بەو شێوە دەمژرێت وردە وردە شەرانگێزیان نامێنێت هەروەها منداڵەکە زۆرتر پابەند دەبێت بەرێكو پێکیو پاساو کارە بەکۆمەڵەکانەوە گیانی یاخی بوونو سەرکێشی تیادا زۆرکەم دەبێتەوە.

لەهەندێك لەخوێندنگاکاندا مامۆستایانی شارەزاو لێهاتوو کاتەکان وادەگونجێنن کەئەم جۆرە مندااڵنە پڕکار بکەن بەهەندێك کاری بەسوودەوە کە بتوانن داهاتێکی (مادی) لێپەیدا بکەن وەك (دروستکردنی گوڵ، بەرگ دورین، چنین..) هەندێك کاری دیکە وەك دارتاشیو کاری کارەبایی بەشێوەی هونەری کەئەمانە لەرێگای رێنمایی پەروەردەیو کارکردن بۆمەبەستی دروستکردنی ئارەزو تیاندا وردە وردە بەرەنجامەکان بەرەو بەرهەم هێنان دەچن کە لەباشدا دەگاتە ئەو رادەی کەمنداڵەکان حەز بکەن بەرهەمی دەستی خۆیان بفرشنو بەوەش داهاتێکی مادی لێ پەیدا بکەن، هەندێك جاریش رووی داوە کە لەئەنجامی گۆش کردنی گیانی مۆسیقی لەمنداڵدا هونەرمەندی زۆرباشو گەورەیان لێ پەیدا دەبێت وەکو مۆسیقارێکی باش یان گۆرانی بێژێکی هەڵکەوتوو لەپاشەرۆژدا دەبێتە نمونەیەکی سەرکەوتوو هەمان کاریش بۆلایەنە هونەرییەکانی دیکە وەك (وێنەکێشان کارە سیرامیکییەکانو نواندن کەهەندێك خوێندنگا زۆربایەخی پێدەدەن، دەرکەوتوو کەئەگەر مامۆستای کارامە لەوبوارانەدا هەبێت) دەتوانێت هەرلەمنداڵییەوە کۆمەڵێ هونەرمەندیان لێ دروست بکەن کەلەپاشەرۆژدا جێگای شیاوی خۆیان دەگرنو دەرکەوتووە ئەو مندااڵنەی کەهونەر لە قۆناغی یەکەمی تەمەنیانەوە بەکاردەهێنن قۆناغی هەرزەکاری بەسەرکەوتوویی بەبێ هیچ کێشەیەکی دەرونی بەرێ دەکەنو ئەو کەسانەش جیادەکرێنەوە وەك کەسانێکی کەسیەتی تەواو وشیار.

هەروەها زانا پەروەدەی هونەرییەکان جەختییان کردۆتەوە کەوێنەکێشان شارەزاییو توانا پێشکەش بەمنداڵ دەکات کەدەتوانرێت سودی لێ وەربگرێ لەژیانی رۆژانەدا هەروەکو چۆن سود لەوانەی بیرکارو زانستی زمانەکاندا وەردەگرێت.

هەندێك لەوڵاتان بۆئەم مەبەستە خوێندنگای تایبەتی دەکەنەوە لە پاش دەوامی خوێندنگا بنەڕەتییەوە و ئەو مندااڵنە هەر لەزوو یەکەوە دەنێرین بۆئەوخوێندنگایانە سەرەڕای کاری خوێندنو فێربوون لەخوێندنگاکانی خۆیاندا فێری کارامەییو کاری هونەریاکان دەکرێنو کاتێکی زۆریان لەبری چوونە دەرەوە و شەڕانگێزی بۆخۆیانو کەسو کاریان بەوکارانەوە بەسەر دەبەن کەتاقی کردنەوەی لەو وڵاتە پێشکەوتوانە دەری خستووە ئەوانە لەبەرئەوەی وزەیەکی زۆریان تێدایە گەلێك داهێنانو کاری هونەری بەرزیان لێ کەوتۆتەوە بەشێوەیەك کەبۆتە هۆی سەرنج راکێشانی هونەرمەندانو پسپۆڕان بەگشتیو بۆئەم مەبەستە

هەندێك جاریش مامۆستای هونەر دەبێتە هۆی دورخستنەوەی منداڵ لەبواری هونەریدا چونکە مامۆستاکە پسپۆڕنییە لەوبوارەدا لەلایەکی دیکەوە مامەڵەی لەگەڵ منداڵدا وەکوو مەبەست گەورەیە وهیچ زانیارییەکی نییە دەربارەی پەروەردەی هونەری منداڵ و تێکەڵکردنی رەنگەکان و قۆناغی هونەر لەلای منداڵ و گوێ نەدان بەئاستی جیاوازی خوێندکارو بەکارهێنانی کەرەستەی جۆراو جۆر بەپێ قۆناغ و تەمەنی جیاوازی.

لەکۆتاییدا دەڵێن وێنەکێشان هۆکارێکە بۆدەربڕین وەك لەوەی هۆکارێك بێت بۆجوانی ئەمە وتەی زاناکانی بواری پەروەردەیی هونەرییەو هونەری منداڵ هۆکارێکە بۆ پەروەردەکردنی منداڵ واتە لەرێگەی هونەرەوە منداڵ پەروەردە دەکرێت بۆئەوەی کەسایەتییەکی خاوەن هەست و هۆشمەندی لێ دەربچێت و خاوەنی چێژێکی جوان بێت لەهەموو ڕوویەکی شارستانی ژیانیەوە، ئەمانە جل و بەرگ و رێکخستنی ناوماڵ و گشت پێداویستییەکانی ترو هونەر پەیوەندی بەگشت بوارەکانی ژیانەوە هەیە، پەیوەندی بە زانستی پزیشکی و ئەندازەیی و بیناسازی و تەکنەلۆژیاو دارتاشی و بەرگدروی هەموو شتێکی دیکەوە هەیەو شتێك نییە لەم جیهانە پان و بەرینە هونەری تیادا نەبێت.

رۆڵی مامۆستایانی کوردو چارەسەری منداڵ بەهونەر لەکوردستاندا

ئایا؛ توێژینەوەی هونەری منداڵ کەی سەری هەڵداوە؟

منداڵ کەوێنە دەکێشێت هەستەکانی دەردەبڕێن کەلەناخی دایە چۆن دەریان ببڕێت؟

چۆن کەسێتی منداڵ دیاری دەکرێت لەقۆناغەکانی ژیانی و تەمەنی منداڵەکە کەوێنە دەکێشرێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە ڕوودەکەینە مامۆستای کۆلێژی هونەر لە زانکۆی سلێمانی بەڕێز مامۆستا (جەزا بەکر) کەپسپۆڕە لەبواری هونەری وێنەکێشان بەتایبەتی (رەنگ) بەڕێزیشی دەڵێت: توێژینەوەی هونەری منداڵ بابەتێکی نوێیە، مێژووەکەی لە (90) ساڵێك دایە بەرلەم مێژووە بەشێوەیەکی تەسك تەماشا دەکراو کەم تەرخەمی بەرامبەر دەکرا بەڵام ئەو بیرە تەسکی و کەمتەرخەمیەی هونەری منداڵ سەرنجی زاناکانی بواری پەروەردەیی راکێشاو بەدیاردەیەکی ئاشکرای ژیانی گەورەترین سود بەکەسێتی منداڵ دەگەیەنێت چ لە تەمەنەکانی قۆناغی سەرەتایی دابێت یان لەناوەندی و قۆناغەکانی هەرزەکاریدا بێت، چونکە لەراستیدا گرنگیدان بەهونەری منداڵ و رێنمایکردنیان بۆ دەربڕینی هەست و ئارەزووکردنیان بریتییە لەکردارێکی پەروەردەیی دەرونیان و هاوسەنگ بوون و بەهێزبوونی کەسێتیان و فراوان بوونی زانیاری و هۆشیاریان.

منداڵ لەسەرەتای ژیانیەوە دەست بەدەربڕینی هەستەکانی دەکات بەهۆی وێنەکێشانەوەو ئەو دەربڕینانەش بەپێی گۆڕان و تەمەن وگەشەکردنی فسیۆلۆژی (مێشك و لەش) دەگۆڕێت و دەکرێت بەچەند قۆناغێکەوە کە دەتوانین لەهەر قۆناغێکدا کەسێتی منداڵ دەست نیشان بکەین و بزانین حاڵەتی دەرونی و بیرکردنەوەی چۆنە؟ قۆناغەکانیش ئەمانەن:

1-قۆناغی هێڵکاری لەتەمەنی (2–4) ساڵی.

2- قۆناغی ئامادەبوون بۆهەستکردن بەشێوە (4–7) ساڵی.

3- قۆناغی هەست کردن بەشێوە (7–9) ساڵی.

4- قۆناغی هەوڵدان بۆدەربڕین لە (واقع) (9–11) ساڵی.

5- قۆناغی دەربڕین لەواقع (11–13) ساڵی.

6- قۆناغی هەرزەکاری (13–17) ساڵی.

وەکو ئاشکرایە کەوێنەکێشان بەپێ جیاوازی تەمەن و رەگەزی منداڵ دیاری دەکرێت و بەپێ ئەو قۆناغانەوە کەباسمان کردووەو هەر قۆناغەو پێداویستی خۆی هەیە دەبێت کەسی سەرپەرشتیار بزانێت چۆن مامەڵە لەگەڵ منداڵدا دەکات، منداڵی لەتەمەنی (4) ساڵیدا ناتوانێت بەبۆیەی ئاوی کاربکات چونکە گرانە بەڵام لەم کاتەدا دەتوانێت بە (پاستێل و قەڵەمی رەنگ) کاربکات چونکە سانایە هەروەها کوڕان حەز بەوێنەی یاری و جەنگ و زۆرانبازی دەکەن بەڵام کچان حەز بەوێنەی ناوماڵ و گوڵ و ئینجانەو شتی رازاوە دەکەن و وێنەکانیان و وردەکاری زۆری تێدایە، بەڵام کوڕ کەمتر گرنگی دەدابە وردەکاری.

هەروەها منداڵێك لەتەمەنی (7) ساڵیدا جیاوازە لەمنداڵێکی تەمەن (13–17) ساڵی هەر تەمەنەو حەزی و ئارەزووی منداڵەکە دەگۆڕێت، لەتەمەنی هەرزەکاریدا ئارەزوو لەچیرۆکی رۆمانسی و سوارچاکییە بەڵام منداڵێکی (7) ساڵانە ئارەزوو لەچیرۆکی تایبەت بەناو خێزان دەکات

لەبەرئەوە دەبێت مامۆستا بەپێ حەزو ئارەزووی منداڵ مامەڵە بکات و نابێت بەهیچ جۆرێك دەست وەردان لەوێنەکانیان دا بکرێت چونکە ئێمە بەو کارەمان تووشی سەرکووت کردنیان دەکەین و لەپاشەرۆژدا کەسێکی لاواز بۆنیشتمان و دەوڵەت بەرهەم دێنێت.

پرسیار:

وێنەکێشان لەلای منداڵ بەپێی قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنی دەگۆڕێت؟

مامۆستا جەزا دەڵێ:

وەکو پێشتر ئاماژەمان بۆکرد وێنەکێشان لەلای منداڵ بەپێ قۆناغە جیاجیاکانی تەمەنی دەگۆڕێت و هەر قۆناغەو خەسڵەتی تایبەتی خۆیی هەیەو دەبێت کەسانی سەرپەرشتیار بزانرێت چۆن مامەڵە لەگەڵ هونەری منداڵ بکات و دەبێت بەپێی تەمەنی ئامۆژگاریان بکرێت چونکە وێنەکێشان لەلای منداڵ زیاتر دەربڕینە وەك لەوەی جوانکاری بێت، واتە هونەری منداڵ بەوە هەڵنا سەنگرێت کەهونەرەکەی جوانە یان رزیوو خراپە، بەڵکو هونەری منداڵ هەمیشە جوانەو هونەری خۆی هۆکارێکە بۆ پەروەردەکردنی منداڵ لەبەرئەوە هونەر لەلای منداڵ لەسەرەتایی تەمەنی‌یەوە تاوەکو (2) ساڵی تەنیا لاسایکردنەوەی گەورەکانە منداڵ لەپێشدا کەرێنە دەکێشێت لاسایی کەسانی دەوروپشتی دەکاتەوە وەکو خوشك و براو هاورێکانی واتە لەم تەمەنەدا تەنیا (هێزی ماسولکەکانی دەستی) بەکاردەهێنێت و هیچ بیرۆکەی خەیاڵی لەخۆی نەگرتووە، بەڵام لەدوایی تەمەنی (2) ساڵی‌یەوە وردە وردە وێنەی ئەو شتانە دەکێشێت کەدەیزانی نەوەك ئەو شتانەی کە دەبینێت ئەم حاڵەتە تاوەکو تەمەنی (10) ساڵی بەردەوام دەبێت، واتە منداڵ گوێ بەوە نادات چی دەبێت بەڵکو ئەوەی کەدەیزانێت گرنگە بەلایەوە، منداڵ دەبێت لەرێی وێنەکێشانەوە پەروەردە بکرێت و نابێت زۆر دەستکاری وێنەکانی بکەیت بۆئەوەی خۆی بتوانێت تەعبیر لە کەسێتی خۆی بکات و لەداوارۆژدا کەسێکی بوێری لێ دەربچێت و بتوانێت تەعبیر لەبیروبۆچوونەکانی خۆیی بکات بەئازادی.

پرسیار:

ئایا منداڵ توانای جیاکردنەوەی رەنگەکانی هەیە؟ رەنگەکان چی دەگەیەنێت بۆمنداڵ؟

م. جەزا دەڵێت: لێکۆڵەرەکان دەڵێن کەمرۆڤ هەر لەسەرەتای تەمەنی‌یەوە تاڕاستێك توانای جیاکردنەوەی رەنگەکانی هەیە ئەوەی ئەمرۆ ئاشکرایە ساوا لە (2) هەفتەی یەکەمی تەمەنیدا بەدوای خاڵێکی جوڵاوەدا چاودەگێڕێت، شتە رەنگاڵەکان زیاتر سەرنجی منداڵ رادەکێشێت وەك لەشتە بێ‌رەنگەکان لەتەمەنی (3) مانگی‌دا پارچە کاغەزێکی رەنگاڵە زیاتر سەرنجی رادەکێشێت وەك پارچە کاغەزێکی خۆڵەمێشی، لەتەمەنی (6-14) مانگی گەر دوو تۆپی بخەیتە بەردەست یەکێکیان سور ئەوی دی خۆڵەمێشی ئەوا زیاتر دەست لەسورەکە دەدات پاش رەنگی سور، رەنگەکانی زەردو شین و سەوز سەرنجی رایدەکێشێت وردە وردە بەپێ تەمەن حەزی منداڵەکە بۆ رەنگ لە زەردەوە بەرەو شین دەچێت واتە لەتەمەنی قوتابخانەدا حەزی لەرەنگی (شینە)و حەزی (سور) تا پاشتریش هەردەمێنێ منداڵ تارەنگەکان دەناسێتەوە واتە ناویان فێردەبێت، ناتوانێت لەیەکیان جیابکاتەوە بۆنموونە لە (2) ساڵی زۆربەی جار ناوی رەنگەکان تێکەڵ دەکات بۆیە ناتوانێت لەیەکیان جیابکاتەوە، رەنگەکان پاش ناوی شتەکان فێردەبێت یەکەم ناوی رەنگێك کەبەئاسانی فێری بێت ئەو رەنگەیە کە حەزی لێیەتی واتە رەنگی سور دەناسێتەوە پاش ئەوە فێری رەنگی شین دەبێت و واتە دەزانێت کە پێچەوانەی رەنگی سوورە،و هەموو رەنگە ناسورەکان بەشین دەزانێت ئەنجامی ئەم توێژینەوانە سودی باش لێ دەکەوێتەوە بۆمنداڵ لەلایەکەوە ئاستی تێگەیشتن و چێژی پێ پەروەردە دەکرێت لەلایەکی دیکەوە ئەتوانرێت ئەو رەنگە دیارانەیان بۆدەستە بەبکرێت کەحەزیان لێیەتی و ئاسودەیان دەکات.

رەنگەکان کاریگەریان بۆسەر دەروونی منداڵ هەیە وەکو باسمان کرد کەهەر تەمەنەو حەز بەرەنگێك دەکات چونکە پەیوەستە بەلایەنی دەروونی منداڵەکەوەو لەبەرئەوە لەدنیای پێش کەوتوودا رەچاوی حەزو ئارەزووی منداڵ دەکرێت بۆئەمەش بەپێ تەمەن شتەکانیان رەنگ دەکرێت هەموو یارییەکانی منداڵ بەپێی لایەنی دەروونی و تەمەن منداڵ رەنگ دەکرێت چونکە بەهۆی شیکاری دەروونی‌یەوە زاناکان دەزانن منداڵ لە قۆناغە جیاوازەکاندا حەزیان لەکام رەنگەیە منداڵێکی (4) ساڵ هەمیشە حەزی بەرەنگی ئاڵ و واڵاکانە بەپێچەوانەی کەسێکی گەورە.

ئەم جیهانەی ئێمە بەرەنگەکانی‌یەوە جوانە لەبەرئەوە مرۆڤ حەزی بەجوانی رەنگەکانەو هەمیشە لەژیانی‌دا گرنگی پێ‌ئەدات، دنیای ئێمە بەرەنگاکانەوە جوانە تەنانەت هەندێک لەگیانلەبەرەکانیش حەزو ئارەزوی رەنگیان هەیە ئەو منداڵەی بتوانێت چێژ لە رەنگەکان بنێت‌و ناویان فێربێت‌و لەیەکتریان جودا بکاتەوە ئەوا منداڵێکی بەتواناو زیرەکە.

پرسیار:

ئایا لەوێنەکێشاندا کەسێتی منداڵ دیاری دەکرێت؟ ئایا لەرێگەی وێنەکێشان‌و شیکاری دەرونی کێشەی منداڵ چارەسەر دەکرێت؟

وەڵام م. جەزا:

دابەشکردنی قۆناغەکانی بۆئەوەی بزانین منداڵ لەهەر قۆناغەو حەز بەچی دەکات: لەبەرئەوە کەسی سەرپەرشتیار دەبێت شارەزایی لە (هونەر+ پەروەردە+ دەروونناسی) هەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت لەرێگەی وێنەکێشانەوە کەسێتی منداڵەکە دیاری بکات ئەو کەسە دەبێت وێنەی منداڵەکە بەپێی تەمەنیان رێک بخات‌و کۆیان بکاتەوە پاشان لەپشتی وێنەکاندا ناوو تەمەنی منداڵەکە بنوسێت‌و تێبینی لەسەر بنوسێت بزانێت منداڵەکە بەزۆریی چۆن وێنەیەک دەکێشێت؟ ئایا بەزۆری وێنەی چی دەکێشێت؟

ئایا رەنگی چۆن بەکاردەهێنیت؟ ئایا هەمرو پەڕەکە پڕ دەکەنەوە یان تەنیا نیوەی پڕدەکەنەوە یان لەسوچێکی‌دا وێنە دەکات؟

ئەمانە هەموو توێژینەوەی تایبەتی گەرەکەو پێویستی بەماوەی دیاری کراو هەیە بۆئەوەی لەکەسێتی منداڵەکە تێ بگەین.. هەروەها جۆرێک لەجیاوازی وێنەی کوڕو کچ هەیە، هەروەها لەنێو ژینگەیەکەوە بۆ ژینگەیەکی دی بەڵام دەبێت ئەو کەسە لێکۆڵینەوەی زانستی‌و مەیدانی بکات‌و خۆی بەهۆی تێبینی‌یەکانی‌یەوە دەرەئەنجامی نوێ بەدەست بهێنێت‌و هەروەکو ئامارەمان پێ‌دا دەکرێت لەرێگەی وێنەکێشانەوە شیکاری دەرونی کێشەی منداڵ چارەسەربکرێت گەر منداڵ پەرەکاغەزەکەی هەموو پڕکردەوە بە رەنگاورەنگی وێنەکانی کێشا ئەوا منداڵەکە منداڵێکی زیرەکەو بەتواناو باوەڕی بە خودی خۆیی هەیەو لەماڵەوە بەختەوەرە بەڵام گەر منداڵەکە تەنیا لەسورچێکی کاغەزەکەدا وێنەی کێشاو بۆی تەواونەکرا ئەوا رەنگە ئەو منداڵە گۆشەگیربێت.

دەبێت چاودێری هەڵس کەوتی بکەین‌و بزانین لەماڵەوە لەنێو کۆمەڵدا چۆنە ئایا تێکەڵاو دەبێت یان گۆشەگیرە یان ئایا لەماڵەوە کەسێکی بەختەوەرە ئەمانە لەرێگەی توێژینەوە دەبێت، تەنانەت دایک‌و باوکی منداڵەکە بناسیت بۆنمونە منداڵ گەر دایکی خۆش بوێت هەمیشە وێنەی دایکی بەشێوازێکی جوان دەکات گەر حەزی لە جلێک بێت هەمیشە وێنەی خۆیی بەو جلەوە دەکات.

دیارە گەلێک رێگای دی هەیە بۆئەوەی دەست نیشانی کێشەکانی منداڵی پێ بکەین‌و دواجاریش چارەسەریان بەشێوازی پەروەردەیی بۆبدۆزینەوە.

ئەمانەی کەلەسەرەوە باسمان کرد هەمووی تایبەت بووە بە بواری وێنەکێشانەوە لێرەدا دێینە سەرباس (هونەری هەڵکۆڵین) واتە (نحت)و بەکارهێنانی قوڕو سودی بۆمنداڵ لێرەدا کۆمەڵێ پرسیار ئاڕاستەی مامۆستای بەرێزی کۆلێژی هونەر لەزانکۆی سلێمانی مامۆستا (حکمت هندی) دەکەین کەپسپۆڕە لەبواری کۆڵین (نحت):

ئایا:

سودی بەکارهێنانی قوڕ چی‌یە بۆمنداڵ؟

و: کاتێک قوڕ دەست منداڵ دەکەوێت شێوەو هێمای نمونەی پێ دروست دەکات، هەرشێوەیەک هەست‌و مانایەک دیاری کراو تایبەتمەندی خۆیی هەیە لەلای منداڵ چونکە لەناخ‌و دەرونیەوە بەراستی هەڵ دەقوڵێت‌و ئەو شێوەیەی بە قوڕ بەئەنجامی دەگەیەنێت گەلێک مانای جۆراو جۆرو دەرونی دەبەخشێت کەپڕە لەسەرنج‌و تێبینی کەبە هۆیەوە کەسایەتی ئەو منداڵە دەردەخات.

پ: ئایا کێشەکانی منداڵ بە بەکارهێنانی قوڕ دەردەکەوێت؟

و: منداڵ هەر لەتەمەنی (3) ساڵیەوە گەلێک تاقی‌کردنەوە بە خۆیەوە دەبینێت‌و جیهانێکی دەرونی خۆی پەیڕەودەکات کەپڕە لەئاسکی‌و راستی‌و پاکی واتە ناتوانێت بڵێن رێبازی تایبەت هەیە لەلای منداڵ بەبێ بیرکردنەوەو مەبەست کێشەیەک چارەسەردەکات کاتێک لەسەر کورسیەک دادەنیشێت‌و هەست دەکات (ئۆتۆمبێل) لێ‌دەخوڕێت یان سواری دارێکی درێژ دەبێت وادەست دەکات (ئەسپ) هەندێک جار لاسایی ئاژەڵ یان ئۆتۆمبێل دەکاتەوەو هەندێک جار

(هۆرن) ی ئۆتۆمبێل بەکاردەهێنێت ئەمانە تەنها بەبینینی ڕۆژانە لای تۆماربووە، ئەم کردارانە ئارامیو هێمنی دەدات بە گیانو ناخو هەستی منداڵ یاری کردن بەقوڕ دروست کردنی هەندێك شێوە هیچی کەمتر نییە لەوکارانەی سەرەوە واتە بۆچوونەکەمان ئارامو هەست دەربڕینە.

پ: ئایا منداڵ تاچەند سود لەبەکارهێنانی قوڕ وەردەگرێت لەرووی دەروونییەوە؟

و: منداڵ لەقوڕ پەیکەر دروست دەکات زۆر خەسڵەتو بنەمای جۆربەجۆری تێدایە یان زۆر شێوەی دروست کراو بەئەنجام دەگەیەنێت دەتوانین بڵێین ئەو شێوانە هەندێکی ئەو دیاردانەیە کەخۆشی ئاوێن یان خاوەنی نیەو هەندێکی دیکەی خۆش دەوێت بۆیە دروستی دەکاتو ڕەنگە هەندێك جار لەبەرخۆیەوە وتوو وێژیان لەگەڵ بکاتو وەڵامی ئەوانیش لای خۆی تۆماربکات واتە ئەم بنەمایانە جۆر بەجۆرن (هێما- چاو- شێوە- پانتایی) ڕێبازی خۆی پاراستووە لەهەمان کاتدا بەدوایی فراوانیدا دەگەڕێت ئەك شیتەڵ کردنە وە وردەکاری هێمای خۆی دروست دەکات لەبەینی خۆیو کەسایەتی خۆیو دەروو پشتیو ئارامیو هەستی خۆی بە گەورەی دەردەبڕێ زۆرییە دڵ فراوانیو خۆشیەوە.

پ:

ئایا دەتوانرێت چارەسەری کێشەی منداڵ بکرێت لەڕێگای هونەری هەڵکۆڵینەوە لەسەر قوڕ؟

و: منداڵ کەسەیری سروشتو دەوروپشتی خۆی دەکات، ئەم سەیرکردنە ئەگۆڕ نیە بەڵکو تێکەڵاو بوونە بەسروشت چەند توانای هەبێت وەردەگرێت لێی، منداڵ بوونەوەرێکی زۆر بەهەستەو زۆر بەجەرگەو ئاوایە، ئەو هەستو خۆزگانەی بەقوڕو پەیکەر تاشین یەکسەر بەئەنجام دەگەیەنێت بە چەند ڕێنمایییەکی ئەمرانەو لەناونەچوو دەژمێرێت لەبیرکردنەوەدا زۆر بەرفراوانی بیردەکاتەوە واتە توێژینەوە لەسەر ئەو کارانەی کەبەئەنجامی دەدات دەتوانرێت هێماکانی بخوێنەوە بووکە شوشەیەك دروست دەکات قسەی لەگەڵ دەکات واتە ئەم منداڵە پێویستی بەوە هەیە گوێ لێ بگیرێت داخوازیەکانی جێبەجێ بکرێت کێشەکەی چارەسەر بکرێت.

پ/ قوڕەکان چەند جۆریان هەیە؟ کامیان منداڵ زیاتر سودی لێ وەردەگرێت؟

لەزانکۆو پەیمانگای هونەرییەکان دوو جۆر قوڕ هەیە هەندێکیان بۆ پەیکەر بەکاردێت کەپاکەو زیخو چەو پیسی تیادانیە خۆیان خوێندکاری بەئەنجامی دەگەیەنن کەدەتوانرێت منداڵ بەهەمان شێوە سوودی کەڵکی لێوەربگرێت وەك هەویر وایە، بەڵام جۆری دووەم کەقوڕی سیرامیکە ڕەنگی سپییە کەلەدەوروبەری (بعشیقە) وسامرا دەیهێنن،ئەم جۆرە قوڕە یان بڵێین (گڵە) بەرگەی گەرمای زۆر دەگرێتو مادەی شوشە بەچاکی دەگرێتە خۆی بۆکاری سیرامیك بەکاردێنو جۆرێکی دی هەیە کەپێی دەوترێت (قوڕی سەناعی) سەوزو سورە واتە ڕەنگاو ڕەنگە بەپاکەوت دەفرۆشێت بۆناو خوێندنگاو ماڵ ئەم جۆرە قوڕە زۆر باشە منداڵ بەباشی سودی لێوەردەگرێت ئەگەر بەمقدارێکی زۆر بەردەست بکەوێت بەئاسانی منداڵ دەتوانێت کاری پێبکات هەرچەندە لەرووی مادییەوە زۆر گرانە بەو ڕێژە زۆرە گەر دەست منداڵ بکەوێت لەهەمان کاتدا چاوی منداڵ دەکاتەوە و بەکارهێنانی قوڕی ڕەنگاو ڕەنگ زیاتر سەرنجی منداڵ ڕادەکێشێت بۆ دەربڕین لەهەستو سۆزەکانی کەهەیە لەناخیدا.

پ: تاچەند مامۆستای کورد توانیویەتی سود بەمنداڵ بگەیەنێت لەوانەی پەروەردەی هونەردا بەتایبەتی لەرووی بەکارهێنانی قوڕی سەناعە؟

و:مامۆستایانی هونەرمەند ئەو مۆمە داگیرساوەن کەخۆیان دەسوتێنن بۆئەوەی خوێندکار کەڵك لەڕوناکیو گەرمیەکەی وەربگرێت هەموو مامۆستایەکی هونەر پسپۆڕە توانای توێژینەوەو پلانی خۆی هەیە بۆ فێرکردنی منداڵ بەپێ قۆناغەکانی تەمەنی منداڵ لەقۆناغی باخچەی ساوایان تادەگاتە زانکۆ هەر قۆناغێك فۆرمو بەرنامەی خۆی هەیە، (قوڕی صەناعە) لەبازاڕ بەپارەیەکی زۆر دەفرۆشرێت ئایا ئەوبڕە پارەیەی کەبۆ خوێندنگا دانراوە دەتوانێت بۆهەر خوێندنکارێك قوڕی سەناعە دابین بکات؟ بەڵام گەر سەرنج بدەینە پێشانگایساڵانەی خوێندنگاکانو باخچەکان کاری زۆر جوانو نایاب بەدی دەکرێت لێرەدا کارامەیی مامۆستاو فێربوونی خوێندکارەکە دەردەخات ئەوەشمان لەبیرنەچێت منداڵی ئێمە لەرووی هونەرەوە زۆر کارامەنو زۆر بەتوانانو مامۆستای کورد بەگەورەییو ئەم کارانەی بەئەنجام دەداتو توانیویانە سود بەمنداڵی کورد بگەیەنن بەباشترین شێوازی پەروەردەیی.

بۆچی مەریخ بۆتە ئامانج؟

نوسینی/دکتۆر محەمەد فەتحی
پەرچڤەی: لوقمان غەفور

هەردەم ئاسمان بۆ مرۆڤ مەتەڵێك بووە و مرۆڤ هەوڵی ئاشکرا کردنی داوە، بۆ ماوەی دەیەیەکی دووردرێژ تاکە هۆکار بۆ ئاشنابوون بە ئاسمان ئەو تەنە ئاسمانییانە بوون کە بەچاو دەمانبینی، ئەویش لە ڕێگەی ئەو تیشکانەوە کە لێیانەوە دەردەچێت.. بێگومان مرۆڤ تەنها لە ڕێگەی چاوەوە لەم تەنانەی ڕوانیوە، بۆچوونەکانی زیاتر لە ئەفسانەو سەرگورشتەکانەوە نزیکبوون، لەو تەنانە تەنێکی نامۆ کە لەوانی دیکەی لە ئاسماندان بەهۆی ڕەنگە سورەکەیەوە، جیابوو، بە دیکرد و هەرخێرا بە بۆچوونە ئەفسانەکانییەوە بە ستییەوە، بەم شێوەیە مەریخ بە ڕەنگە خوێناوییەکەیەوە بۆ ئامرازی جەنگ(ئاریس) لەلای گریکییەکان و(مارس) لەلای ڕۆمان، گۆڕا.

بەڵام مرۆڤ هێندەی تەبرد دووربینی نزیککەرەوە(تەلەسکۆب)ی دۆزییەوە کە شارەزاییەکانی بەهۆیئەم ئامرازەوە بەرەوپێشەوەچوو. بۆچوونە ئەفسان ئامێزکانی تووشی ڕمان بوون و ڕێگەیەکی نوێی بۆ دەستکەوتنی زانیارییەکان گرتەبەر، خەڵك سروشتی ئەفسانەو سەرگورشتەکانی باوباپیرانیان درك پێکرد و بۆیان دەرکەوت ئەو تەنانە تەنها تەنی ئاسمانین و زۆربەیان لەو زەوییە دەچن کەلەسەری دەژین، لێرەوە بیرۆکەی بوونی ژیان لەسەر ڕووی مەریخ، سەرپەهڵدا لەبەرئەوەی ئەم هەسارەیە بەکەشێکی شەفاف(ڕوون) دەورە دراوە، زاناکان هەر لە سەردەمی گالیلۆ گالیلی(1610) توانیوانە ڕەوگەی زۆربەی وردەکارییەکانی سەر ڕووەکەی بگرن. لە قۆناغێکی پێشکەوتووی پشکنینەکانیاندا بە سەدەها کە ناڵییان بەدیکرد کە لەو باوەڕەدابوون بەشێکبن لە تۆڕێکی گەورەی ئاو، حەقیقەتی مەریخیش کە لە جەمسەرەکانیدا دوو کڵاوی سپی دایانپۆشیوە کەپێوا وابوو سەهۆڵ بوون، بووە پاڵپشتی ئەم بۆچوونە، ڕایەکان وابوون کەپلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە سەهۆڵەکە دەتوێتەوە و ڕەنگە سپییەکە پەنگدەخواتەوە و ئاو بەکەناڵەکاندا دەڕواتژیاتەیان لە 30ی ئۆکتۆبەری1938 ئەکتەری بە ناوبانگ ئۆرسون ویلز لە کارێکی هونەریدا بە

ناوی(شەڕی هەسارەکان) باس لە هێرشی دانیشتوانی مەریخ بۆسەر زەوی دەکات. لەبەرئەوەی ئەو کارە نێزگەییە شێوەیەکی درامی کاریگەرو ورد بەرهەم هاتبوو زۆر لە بیستەران وایان دەزانی حەقیقەتە و بەهەزارەها بەریتانی ماڵەکانیان بەجێهێشتبوو بە شوێن حەشارگەیەکدا دەگەڕان، ئەمەش کاردانەوەی ئەو درامایە بوو کە کاریگەرییەکی لەئەقڵییاندا دروستکردبوو وایان دەزانی زیندەوەری زیرەکتر لە مرۆڤ لە مەریخ دەژین. تەنانەت لەدوای ئەوەش کە زۆر رەوگە تەلەسکۆپە بەهێزەکانیان بەرەومەریخ ئاڕاستەکرد و هیچ بەڵگەیەکی بوونی تۆڕی کەناڵەکانی ئاو لەسەر رووەکەی بەدینەکرد، بەڵام خەیاڵەکانیان کەکتێب و فیلمەکان و پاشان بەرنامە تەلەفزیۆنییەکان زیاتر برەویان پێدەدا، سەبارەت بە چاوپێکەوتنەکانی مرۆڤ لەگەڵ ئەوزیندەوەرانە کە لە هەسارە سورەکەوە بە شێوە و قەبارەی جیاواز بەرەو زەوی هاتوون، هەر مایەوە.

سەردەمی فەزا

لە شەستەکاندا لە سەرەتای سەردەمی فەزادا خەونەکانی مرۆڤ کە بڕواتە ناو قوڵاییەکانی گەردوونەوە سەریهەڵدا کەشتییە ئۆتۆماتیکییەکان یەك لەدوای یەکدا بەرەو هەسارە نزیکەکان لە زەوییەوە وەك زوهرە و مەریخ، رۆیشتن وێنە سەرەتاییەکانی کەشتییە ئۆتۆماتیکییەکان ناردیانەوە بەتەواوەتی ئەوخەون و خەیاڵانەی سەبارەت بە بوونی شارو ئاوەدانی و زیندەوەری باڵا لە مەریخ، هەبوون، هەمووی راماڵی، چونکە وێنەکان هەسارەیەکی وشك و چۆڵییان خستەڕوو، بەڵام ئاکارەکانی رێڕەوی رووبارو شوێنەواری دەلتاکانی دروستیانکردبوو وەك بەڵگەیەك مانەوە کە دەشێت رۆژێك لە ڕۆژان ئاو بەو هەسارەیەدا رۆشتبێت، ئەمەش بیرۆکەی ئەگەری بوونی شێوەیەکی ژیانی لەسەر رووی مەریخ، ژیاندەوە.

لە ساڵی1975دا دەستکەوتێکی فەزایی دەگمەن بەدیهات ئەویش هەڵدانی هەردوو کەشتی فەزایی ئەمەریکە بوو 2،1- فایکنیگ(1976) بنیشتنەوە و پەنجا هەزار وێنەی رووی هەسارەکەیان بۆ زەوی ناردەوە، هەریەکەیان کارگەیەکی کیمیایی بۆ شیکردنەوەی خۆڵەکەی هەڵگرتبوو. زاناکان لە کۆتایی شیکردنەوەکانیاندا بۆیاندەرکەوت هەندێك مادەی ئەندامی لەسەر رووەکەی هەن. دڵنیابوونیش لە نەبوونی ژیانێکی سەرەتایی لەسەر مەریخ لە توانای دەستەکورتەکانی فایکنیگدا نەبوو. لێرەوە بیرۆکەی ناردنی قوڵی ئۆتۆماتیکی بۆ هەڵکەندنی توێکڵی هەسارەکە، لە دایکبوو لەگەڵشیدا عەرەبانەیەك(روبۆت) یەکێیان بۆسەر رووەکەی نارد لەوانەش جۆرێك لەژیانی سەرەتایی یان شوێنەواری ئەو ژیانەیان وەربگرن کە لە هەندێك ناوچەو چینەکانی رووەکەیدا هەیە بە تایبەتی لەدوای ناردنی وێستگەکانی چاودێری بۆ وەرگرتنی یسان مەسحکردنی رووی هەسارەکەو دیاریکردنی ئەو ناوچانەی ئەگەری بوونی ئاوو شوێنەواری ئەوژیانەیان لێدەکرا.

هەر لەوکاتەوە مرۆڤایەتی هەوڵی بەدیهێنانی ئەم ئامانجە دەدات، کە بەوە وەسف دەکرێت گەورەترین لێدوانی هێنایە ئاراوە سەبارەت بەبوونی ژیانێکی دیکە لە دەرەوەی هەسارەی زەوی و بەتایبەتیش لەسەر هەسارەی مەریخ.

ژیان لەسەر مەریخ

لەساڵی1996دا ناسا کۆنگرەیەکی رۆژنامەنوسی جیهانی بەست تێیدا ئاشکرای کرد کە روداوێکی زانستی هەژێنەر و دەگمەن هەیە، ئەویش دۆزینەوەی بوونی ژیانە لەسەر مەریخ، کە خۆی لەوێنەی بەکتریایەکی تاك خانەدا دەنوێنێت کە لە هەزار ساڵ لەمەوبەرەوە لەوێ ژیاوە. لەوپشکنین و تاقیکردنەوانەی توێژەرەوەکان لەسەر ئایزەکێکی کەوتوو بۆ سەر زەوی لە ناوچەی جەمسەری باشور بە ئەنجامیان گەیاند، ئاشکرای دەکات، پێکهاتەی ئەندامی و نیشتووی کانزایی و شوێنەواری کەم کە لەوانەیە لە بەکتریای بچێت، هەیە. لەم دۆزینەوانە پرسیاری زۆری هێنایە ئاراوە نەك تەنها لەسەر بوونی ژیان لەسەر زەوی بەڵکو لەسەر بوونی چۆنێتی دەستپێکردنی ژیان لەسەر زەوی و ئایا ژیان لەسەر مەریخ دەستی پێکردووە و دوایی بۆ زەوی هاتووە، هەروەك هەندێك لە توێژەرەوەکان بڕوایان وایە. (هەر لەوکاتەوە ئەم بۆچوونانە سەبارەت بەژیان لەسەر مەریخ، بانگەشەی بۆکرا، گومان لەلای توێژەرەوەکان(بەتایبەتی لە دەرەوەی وڵاتە یەککگرتووەکانی ئەمەریکا)، دروست بوو، بەڵام ئەمە مردنی بیرۆکەی بوونی ژیان لەسەر مەریخ ناگەیەنێت، بەوهێندەی سەرنەکەوتنی هەوڵە ئەمەریکیەکان بۆ چەسپاندنی ئەوبیرۆکەیە، دەگەیەنێت. لێرەوە مرۆڤایەتی هەوڵیدا بڕواتە ئەو ناوچەیە(ژێر توێکڵی مەریخ) کەپێی وایە ژیانی تێدابووە

تیشکە ژێر بنەوشەییەکان یارمەتیدەر بوون لە پاکژکردنەوەی رووی مەریخ بەتەواوەتی، لەکاتێکدا ئەوانەی ژێررووەی لەم کرداری پاکژکردنەوەیە رزگاریان بوو.

بەپێی ئەو زانیارییانەی لەم بوارەدا ئەنجام دراچوار ئامانجی زانستی فۆرمەلەبوون:- دیاریکردنی بوونی ژیان لەسەر رووی مەریخ ئەگەر رۆژێك لە رۆژان ئەم ژیانە بوونی هەبووبێت، دیاریکردنی سروشتی ئاووهەواکەی و سروشتی جیولۆژی هەسارەی مەریخ لەگەڵ خۆئامادەکردن بۆ گەشتی فەزایی بەسەرنیشتنەوە بۆ ئاشکراکردنی هەسارە سورەکە. هەر لەم چوارچێوەیەدا تاقیکردنەوەکان بۆ ئەگەری سود وەرگرتن لەکەشی مەریخ، کە لە ٪95 لەدوانۆکسیدی کاربۆن پێکدێت بۆ دروستکردنی سوتەمەنی موشەکەکان، بەردەوامە. لەبەرئەوەی ماوەی نێوان زەوی و مەریخ زۆرە زاناکان بیرلەوەدەکەنەوە سود لە ئاووهەوای مەریخ لەدروستکردنی سوتەمەنی پێویست بۆ گەڕانەوەی کەشتییەکان بۆ زەوی، وەربگرنلەبەر ئەم هۆیە جۆرەها تاقیکردنەوەی تەکنۆلۆژیای زەوی خۆر ئەنجامدەدرێت بەشێوەیەك بتوانێت پلەی گەرمی پێویست بەپێی پێوانە مرۆییەکان لەسەر رووی ئەم هەسارە بەستووە، دروستبکات هەروەها زانیارییەکان سەبارەت بەکاریگەری تۆزی مەریخی لەسەر ئامێرە فەزاییەکان، کودەکرێنەوە، ئەم کارەش بۆ چالاکییەکانی دۆزینەوە و ئاشکراکردنی مەریخ زۆر گرنگە چونکە هەسارەی مەریخ دووچاری گەردەلوولی خۆڵی گەورە دەبێتەوە.

هەوڵی دۆزینەوە و ئاشکراکردنی نوێ

ئاژانسی فەزایی ئەمەریکی(ناسا) و دامەزراوەی فەزایی روسی بایەخییان داوەبەو ئامانجانەی پێشتر باسمان کردن، کەشتییەك بۆ چاودێری مەریخ نێررا کە بە تەنیشتیداتێپەڕیبو، کەشتییەکی دیکە هەمان کاری کردەوە لەدوای ئەوەی خولگەیەکی بەدەوری خۆیدا گرت، کەشتییەکی دیکە هەوڵی نیشتنەوەیدا لەسەری لەدوای ئەوەی زۆرلێی نزیك بۆوە و هەوڵی روشاندنی رووەکەیی و چاڵکردنی توێکڵەکەی دەدا. ئەمانە بەگشتی بەهەموو وەرزەکانی سال نزیکبوونەوەی زەوی لە مەریخەوە روویاندەدا لە چوارچێوەی سوڕانەکەیاندا لە کۆمەڵەی خۆردا(تاکو گەیاندنی ئامێرەئۆتۆماتیکییەکان بۆ سەر رووەکەی ئاسان بێت). بەلام رێژەی سەرکەوتنی گەشتەکان بۆسەر مەریخ باش نەبوون(سی گەشت لە سالی(1960)ەوە تەنها دوانزەیان سەرکەوتنیان بەدەستهێنا)،بەشێوەیەك هەوڵەکان بۆ ئاشکراکردنی مەریخ دووچاری شکستی دەبوون، ئەوگومانە بلاوبۆوە کارەساتێك وا بەدوای چالاکییەکانی مرۆڤەوە بۆ ئاشکراکردنی مەریخ.

گەشتی فەزایی کەشتی(مارس ئێکسپرس)ی پرۆژەی ئاژانسی فەزایی ئەوروپی بۆ ئاشکراکردنی هەسارەکانی کۆمەڵەی خۆر، ئەم ئامانجەی هێنایەدی. کەشتییەکە ئامێری(بیگل-2)ی هەڵگرتبوو، لەوێ بەشوێن نیشانەکانی بوونی ژیان لەرابووردوو لە ئێستادا، گەڕان هەروەها بەرنامەکەی ئوورا کەوابڕیارە بیست سالٌ بخایەنێت، دوو گەشتی دیکەشی بۆ مەریخ لە خۆگرتووە کە بریتین لە(ئەکسومارس) و (مارس سامپل ریتێرن)، گەشتی یەکەمیان لێکۆڵینەوە لەسەر ئاووهەوای مەریخ دەکات، لە کاتێکدا دووەمیان هێنانەوەی کۆمەڵێك نمونەی لە مەریخەوە بۆ زەوی کردۆتە ئامانجی خۆی.

وەلامدانەوەی پرسیارەکان لەسەر ئەگەری بوونی ژیان لەسەر مەریخ پێویستی بە هێنانەوەی نمونەکانی خۆڵەکەیەتی بۆسەر زەوی ئەو گەشتانەش ئێستا کە بۆ مەریخ تاکو کەشتییەکان رووی تێبکەن و نمونەکانی خۆڵەکەی بۆسەر زەوی بهێننەوە.

گەشتەکانی ئەمجارە بۆ مەریخ جۆرێك لە تەبایی و رێکەوتنی پێوەندیسارە لە نێوان ئەورووپاو ژاپۆن و ولاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا، ئەمەش لە پێناوی بەدیهێنانی ئەو ئامانجە زانستییانەی چالاکییە مرۆییەکان بۆ ئاشکرا کردنی مەریخ گرتوویانەتە ئەستۆ، ئەم رێککەوتنەش لەگەڵ سروشتی هەسارەیی ئەم ئامانجانەدا دەگونجێت.

بۆچی مەریخ؟

ئاشکراکردنی مەریخ بایەخێکی جیاکراوەی هەیە، چونکە ئەو دیاردانەی کە بەهۆی لێکۆڵینەوەکانەوە جەختیان لێدەکرێت، ئەوە ئاشکرادەکەن کە مەریخ رووبەڕووی گۆڕانی ئاووهەوایی درامی بۆتەوە، لەوانەیە مرۆڤ ئەگەر هۆکاری ئەو گۆڕانانە بزانێت، بتوانێت تیشك بخاتە سەر ئەو مەترسییە هاوشێوانەی کەلەوانەیە هەسارەی زەویش روو بە رووی بێتەوەبەلام کاتێك ئێمە باسی مەریخ دەکەین نابێت ئەو راستییە لە یاد بکەین، ئامانجی گەورەی مرۆڤ لەو گەشتە

زۆرانەیدا بۆ ئاشکراکردنی ئاوو ژیان لەسەر رووی مەریخ، ئەوەیە مرۆڤ لەسەر ئەم گەردوونە گەورەیە کە لەبیابان دەچێت و زەویش تەنها هێندەی دەنکۆڵە لمێکە لەسەری، بەوە ڕازی نابێت تەنها لەسەر هەسارەی زەوی بمێنێتەوە. هەر لەگەڵ سەر هەڵدانی سەردەمی فەزا، خەونی گەشتکردن لەلای مرۆڤ چرۆی کردووە هەر لەگەڵ لەشەستەکاندا پێی خستە سەر مانگ، ئەم پرسیارە لای دروستبوو: دوای ئەمەچی دیکە هەیە؟ هەرچەندە هەسارەی زوهرە لە زەوییەوە نزیکترە بەلام پێکهاتەکەیی و بارودۆخی ئاووهەواکەی گونجاونەبووە، بۆیە زیاتر سەرنجەکان بەرەو هەسارەی مەریخ ئاراستەیان گرتووە، چونکە بارودۆخی مەریخ ڕێگەبە گەشتکردن و دابەزین لەسەررووەکەی بەهۆی کەشتی ئامادەکراوە، دەدات، تەنانەت لەوانەیە مرۆڤ بتوانێت هەندێك چالاکیشی لەسەر ئەنجامبدات، سەرەڕای ئەوەی ئەمانە یارمەتیدەردەبن لە وەڵامدانەوەی پرسیارە سەرەکییەکە ژیان چۆن دەستپێکرد؟ چۆن کۆمەڵەی خۆر دروستبوو؟ هەسارەکان چۆن پەرەیان سەند؟ چۆن و چۆن.... هتد

بۆ هەریەك لەم پرسیارانە سیناریۆی جیاواز بۆ گەشتی مرۆڤ بۆ مەریخ سەریهەڵداکێشەی سەرەکی کە لەم بارەیەوە دەخرێتەروو ماوەی گەشتەکانە چونکە دەبێت گەشتەکان بۆ مەریخ نزیکەی دووساڵ یان زیاتر بخایەنێت، هەرچەندە ژمارەی پێوانەیی مانەوە لە فەزادا بە ناوی(ڤالیری بولیاکوف)ی رووسی تۆمارەکراوە کە438ڕۆژ لە فەزادا مایەوە، بەلام کەشتیوانێکی روسی دیکە(یوری رومانینکو) نزیکەی دووساڵ مایەوە و لە نێوان گەشتەکەیدا مۆڵەتێکی کورتی وەرگرت و لە سەرزەوی مایەوە. هەر چەندە لەدوای گەڕانەوەی ئەو دووکەشتیوانە وادەردەکەوێت مانەوە بۆ ماوەی پێویست لە سەر مەریخ هیچ کێشەی تێدانییە، بەتایبەتی لەدوای ئەوەی توێژەرەوەکان بەسەر ئەوگیروگرفتانەدا زاڵبوون کە دەبنە کۆسپ بۆ مانەوە لە فەزادا، بەلام ئەمریکییەکان لەو باوەڕەدان پێویستە مەسەلەکان وردتر شیبکرێنەوە پێش دەستپێکردن بە خەونی گەشتکردن و مانەوە لەسەر مەریخ بە هۆی ئەو کەشتییە فەزاییە خولگەییە نێودەوڵەتییەوە کە ئێستاکە خەریکی دروستکردنین، هەروەها هەوڵبدرێت بۆ دەستپێکردنی گەشتی کورتخایەن لەشەش مانگ تێپەڕنەکات.

لەزۆرکۆنەوە مەریخ بۆتە خولیای مرۆڤ و هەمیشە ئەو ئارەزووەی لادروستبووە بۆ ئەوەی وەك هەنگاوێکی لۆجیکی هەوڵبدات شارەزایی پەیدا بکات و فەزا ئاشکرا بکات ئێستاش هەر بە پەرۆشییەوە بەرەو ئەو ئامانجە دەڕوات. تەنانەت لە کۆبوونەوەی کۆمەڵەی جیوفیزیکی ئەمریکیشدا لە دیسەمبەری ساڵی1998، توێژینەوەکانی تەنها ئەوانەی نەگرتەوە کە تایبەتن بە زەوی! چونکە ئاماژەیدا بە ئەنجامەکانی رەوگەی جیوفیزیکی کە کەشتی گلوبال سرفیور بە ئەنجامی گەیاند و لە خولگەی هەردوو جەمسەری دەوری مەریخ بۆماوەی چەند مانگێك بەدەوریداخولایەوە!! هەرچەندە ئەولێکۆڵینەوانەی ئەو پێوانانەی بەکارهێناوە کە بە لیزەرکاردەکەن، ئاشکرایانکردووە کە ئاوی جەمسەری باکوری هەسارە سورەکە زۆر لەوە کەمترە کەپێشتر مەزەندە دەکرا و ئاوەکە بەرەو جەمسەر دەڕوات(نەك بەرەوهێڵی یەکسانی وەك دەزانرا)، مرۆڤ وەك پەیمانیداوە بێهیوانەبێت وەك دەڵێن لەسەر ئاگرچاوەڕێ دەکات لە کەم زانیاری دەربارەی مەریخ دەربازی ببێت. ئەنجامی گەشتەکانی ئاینده بەڵکو قەرەبۆی ئەوانەی بۆ بکات کە پێشتر لەسەر رووی ئەم هەسارە پەنهانە بەدینەکردووە.

پێویستی باوك لە ژیانی منداڵدا

نوسینی: دکتۆر محەمەد عەباس محێدین

باوك بە تەنها بوونێکی ئۆرگانیکی ئابوری یا کۆمەڵایەتی نییە بەڵکو هەموویانە پێکەوە لە هەموشی گرنگتر ڕۆڵە دەروونیو ڕۆحییەکەیە لە پێگەیاندنی منداڵەکانیدا!..

گفتوگۆکردن لەسەر کاریگەرە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانی نەبوونی باوك لە نێو خێزانەکەیدا گرنگە، لێرەدا پێویستە ئەو ڕۆڵە گرنگەی لەماڵدا ئەنجامی ئەدات بیخەینە ڕوو.

لە کۆمەڵگە جۆراوجۆرەکاندا هەرچەندە ڕادەی پێشکەوتنیان بەرز بێت بەڵام هەمیشە باوك شوێنێکی تایبەتیو سەرەکی لە یەکبوون و بەردەوامی خێزانەکەیدا هەیە، بە ڕێکەوت نییە لە کۆمەڵگەکەماندا بە باوك بوترێت (بەخێوکەر) و هەروەها بشوبهێنرێت بە (ستونی چادر) چونکە بەبێ ئەم ستونە ناتوانرێت شێوازی ژیان ڕێكو پێك بڕوات بەڕێوەو هەمیشە بە ڕێكو پێکی بمێنێتەوە.

(جیرار ماندل) بۆ زۆر دوورتر لەمە دەڕوات (دیاردەی دەسەڵات)ی هەموو کۆمەڵگاکان لە سەرەتای دروست بوونیانەوە زانیویانەو ئاویان ئاوە (پاشکۆی بایۆلۆژی و دەروونی و سۆزی) بۆ منداڵەکان بەرامبەر بە گەورەکان بە تایبەتی بەرامبەر بە باوك، بەپێی بۆچوونەکانمان گەر لە سنورێکی گونجاودا بێت ئەوا بە پێویستییەکی گرنگ بۆ منداڵەکان جیاوازی دروست دەکات.

لەوانەیە کرداری سەرەکی باوك ئامادەکردنی پێویستییە ماددییەکانی خێزانەکەی بێتو ڕێ فراوانکردن بۆ منداڵەکان بۆ ئەوەی خۆشیان بوێت و لە ئاخیدا بتوێنەوە، ئەو فرمانەیە کە گەشە بە دروستبوونی کەسایەتی و ڕێکخستنی دەروونیان بە تایبەتی لە قۆناغی سەرەتایی منداڵەکانیاندا ددات. لەبەر ئەوەی منداڵ خۆی وێنەی ئاخی خۆی لە ڕێگەی مامەڵەکردنی خێزانەکەی لە گەڵیدا دروست دەبێت، بە تایبەتی مامەڵەکردنی باوکی کە لە لای ئەو نمونەیەکی گرنگەو هەمیشە هەوڵی ئەوە دەدات لە ئاخی باوکیدا بتوێتەوەو لاسایی ئەو کارو کردەوانەی کە لەلایەن ئەوەوە ئەنجام دەدرێت بکاتەوە. ئەم لاساییکردنەوەیەش لە جوڵەو

قسەو کارەکانی باوکیدا، دیاردەیەکە لە زۆربەی خێزانەکاندا باوەو ئەم کارەش ڕاستەوخۆیە بە پێویستی منداڵ بۆ باوکێك کە نمونە بێت و لێیەوە فێری خووڕەوشت ئەوکارانە ببێت کە ئەنجام دەدرێت لەبەر ئەوە منداڵەکە تێبینی خوو نەریت و ڕەوشتی دایك و باوکی دەکات بە تایبەتی خوو رەوشتی باوك، کە ڕۆڵێکی گرنگ لەپەروەردەکردنی کەسایەتی و ڕاگرتنی دەروونیدا دەبینێت. زیاتر لەو ڕۆڵەی کە بریتییە لە ئامۆژگاری و ڕێ نیشاندەرەکان کە لە لایەن دایك و باوك و مامۆستاکانیەوە یان هەر سەرچاوەیەکی دیکەوە دەکرێت، هیچ کەسێك نە دایك و نە خوشك و نە برای گەورەش یان یەکێك لە خزمەکانیش ناتوانن جێگەی باوك بگرنەوە، هەتا دایکیش هەرچەندە کەسایەتی زۆر بەهێز بێت و توانایەکی ماددی باشیشی هەبێت، هەرگیز ناتوانێت دایك و باوکیش بێت لەیەك کاتدا.

لەگەڵ ئەمەشدا باوك لە لای منداڵ بە (ڕێ نیشاندەر) گەر ڕاست گوزارشتمان کردبێت ناو دەبرێت، لەبەرئەوەی سنور بۆ کارەکان دادەنێت، ئەوەی پێویستە بکرێت و ئەوەی پێویست نییە، نەکرێت، بۆیە لە ڕێگەی هاتنە ناوەوەی باوك بۆ کێشەکان منداڵ هەست بە مانای یاساو فرمانەکان دەکات کە ئەرکە لەسەر شانی و خۆی ئامادە دەکات بۆ ژیانێك لەنێو کۆمەڵگاکەیدا. ئەمەش ئەوە دەردەخات کە تاکەکانی کۆمەڵگا بەسراونەتەوە بە چەندین لێپرسراوێتی و زنجیرەیەك لە یاساو ڕێساو زانیارییەوە گەر لابدەن دووچاری سزاو لێپرسراوێتی دەبنەوە لەلایەن کۆمەڵگاکەیانەوە.

باوك لەلایەن منداڵەکەیەوە بە سەرچاوەی هێمنی و ئاسایش دادەنرێت ئاشکرایە دوورکەوتنەوەی ماددی و مەعنەوی باوك ژیانی منداڵەکە توشی شڵەژان و نائومێدی دەکات. ئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی هەندێك لە هەستەکانی ترس و نائارامی کە منداڵەکە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی دیکە دووچاری دەبێت بە تایبەتی لە کاتی نووستندا یاخود چەند نیشانەیەکی (دەروونی و جەستەیی) تێیدا دەردەکەوێت لەوانە (نینۆك خواردن، میز بەخۆداکردن، ووردنەبوونەوە، لەبیرچوونەوەی زۆر، حەز بە گۆشەگیریکردن و .. هتد) یاخود شێوە خوو ڕەوشتێك کە پێش ڕۆیشتنی باوکی نەناسراوبووە.

زۆربەی جار ئەم نیشانە دەروونی و ڕەفتارییانە بەشێوەی کورتارێکی ئەستییە ئاراستەی باوکی دەکات ئەگەر هێشتا لە ژیاندا بێت، یاخود ئاڕاستەی کەسانی دی دەکات بۆ ئەوەی بایەخی پێ بدەن و بزانن ئەو منداڵە لەبەر دیارنەبوونی باوکی بە چییەوە دەناڵێنێت.

هەروەها زانای ئەمریکی (بتلهایم) دەڵێت: سەبارەت بەو حاڵەتانەی چارەسەری کردووە، بۆ ئەو شڵەژاندنە دەروونییانەی دووچاری ئەو منداڵانە دەبنەوە کە بە هۆی لە ماڵ نەبوونی باوکیان لە ژیانیاندا تووشیاندەبێت. ڕەنگە ئەم کاریگەری دیارنەبوونی باوکە تا دوایی منداڵیش هەر بمێنێتەوە. لەبەرئەوەی کوڕ کاتێك گەورە دەبێت، بە لایەوە زۆر گرانە

ڕۆڵی باوکێکی باش ببینێت بەتایبەتی ئەگەر خۆی لە قۆناغی منداڵیدا بێبەش بووبێت لێی. لەبەرئەوە زانای شیکەرەوەی دەروونی (برنارتیس) دەڵێت: (بۆ ئەوەی باوك بیت پێویستە لە ڕابردوودا کوڕ بووبیت و هەروەها سەبارەت بە کچیش لەبەرئەوەی چاوەڕێی ئەوەیە پیاوەکەی ڕۆڵی باوکی ببینێ و ئەو باوکەی کە ئەم لێیبێبەش بووە. هەندێك جار ئەم ئارەزووەی بەوە دەردەبڕێت کە ژیانی هاوسەری لەگەڵ پیاوێکی بەتەمەندا دروست بکات بۆ ئەوەی جێی باوکی بۆ بگرێتەوە کە وا باوکەی لە منداڵیدا لە سۆزو خۆشەویستییەکەی بێ بەش بووە.)

دایکان.. نەك باوکان

یەکێك لەو شتانەی لە کۆمەڵگاکەماندا دووبارە دەبێتەوە، بارودۆخی ئەو منداڵانەی ژیان وایلێکردوون لەگەڵ دایکیاندا بن و دوور لە باوکیان ژیان بەسەر دەبەن بەتایبەتی لەکاتی ڕوودانی هۆکاری جیابوونەوە یاخود کۆچ کردن، زۆربەی کات دایك لۆمە دەخاتە پاڵ باوك و بەردەوام وێنەی باوکەکە لەلای

منداڵەکەی ناشرین دەکات، سیفەتی ناشرین‌و هەندێك جار جنێوو قسەی ناخۆشی پێ دەڵێت لەبەر چاو منداڵەکەیدا ئەمەش لە ئەنجامی ئەو هەموو ئەرك‌و لێپرسیارییەتەی دەکەوێتە سەر شانی، بەتایبەتی ژنێك لەپیاوەکەی جیابووبێتەوە حەز بە ئازارو ئاشارامی دەکات لەبەر ئەو شکستیانەی کە تیایدا دەژی.

ژنەکە ئەوەشی لە بیر دەچێتەوە ئەوەی جنێوی پێ دەدات باوکی منداڵەکەیەتی‌و کە لەوەو پێش مێردی بووەو هەڵیبژاردووەو پێی ڕازی بووە لەبەرئەوەی گەلێك سیفاتی باشی تیا بوو کە لەکەسانی دی جیاواز بووە هەروەها ئەوەشی لە بیر دەچێتەوە کە ئەو وێنە شێواوەی لە بارەی باوکییەوە پێشکەشی منداڵەکەی دەکات جیاوازە لەو وێنەیەی کە پێش جیابوونەوەپێشکەشی منداڵەکەی دەکرد.

زۆربەی دایکان بۆ دوورتر دەڕوانن بە تەنها بەوەوە ناوەستن وێنەی باوکەکە بشێوێنن بەڵکو هەوڵی هاندانی کوڕەکە دەدەن ڕووبەڕووی باوکی بێتەوە تۆڵەی لێبکاتەوە بە بەکارهێنانی هۆکاری ناڕەوشتی. ئەم جۆرە شێوازەش بە پلەی یەکەم خراپە بۆ کوڕەکە چونکە ئەویش لە داهاتوودا دەبێتە باوك.

هەروەها بە هەمان شێوەش بۆ کچەکەی کە دەبێتە دایك لە داهاتووداو پەیوەندی هاوسەری لەگەڵ پیاوێکدا دەبەستێت ئەو دایکە نەزانەی لەم بارودۆخەدا دەژی، هەڵەیەکی گەورە بەرامبەر بە منداڵەکانی دەکات، کاتێك وێنەی باوکیان لەبەر چاو ناشرین بکات گەر هاتوو خوو نەریتی باوکەکە بە هەر شێوەیەك بێت، لەبەرئەوە پێویستە دایك وێنەیەکی‌ئیجابی لە مێشکی ڕۆڵەکانیدا دروست بکات چونکە کوڕ هەوڵ نادات خراپ بێت بەرامبەر بە باوکی لەبەر ڕازیکردنی دایکی، هەندێك جار وەك هەوڵێك لە لایەن کوڕەکەوە دژی دەوەستێتەوەبۆ ئەوەی دایکەکە داواکارییەکانی بۆ جێبەجێ بکات، لەبەر ئەمە پێویستە لەسەر دایکەکە وێنەی پیاوەکەی لە چاوی منداڵەکانیدا تێك نەدات لە کەسایەتی کەم نەکاتەوەو بەڵکو هانیان بدات کە پەیوەندییان لەگەڵ باوکیان بەردەوام بێت، دایك بە هەڵە بیر دەکاتەوە کاتێك وا هەست بکات توانای هەیە ڕۆڵی دایك‌و باوك لە یەك کاتدا ببینێت، لەو بڕوایەدایە کە زیادە ڕەویی لە بایەخدانی بە منداڵەکانی‌و دابینکردنی پێداویستییەکانیان جێی سۆزی باوکایەتییان بۆ دەکاتەوە.

لەبەرئەوە منداڵ بە تەنها کۆئەندامی هەرس نییە، بەڵکو پێویستی بۆ باوك لەوەدایە کەوا سۆزی دڵنیایی‌و خۆشەویستی و پاراستنی تیادا دەدۆزێتەوە کە ئەوە زۆر زیاتر لە پێویستیەکانی بۆ خۆراك‌و جل‌و بەرگ.. لەبەر ئەوە دکتۆر (سبوك) ئامۆژگاری ئەو دایکانە دەکات کە لە مێردەکانیان جیابوونەتەوە هەوڵ نەدەن ڕۆڵی دایك‌و باوکیش لە یەك کاتدا ببینن لەبەرئەوەی هەرچی بکەن ناتوانن ئەو کارە بە باشی ئەنجام بدەن هەروەها جەخت لەسەر دایکان دەکات (سێبەرێکی گەورەی باوك هەمیشە لە ماڵدا بهێڵنەوە چونکە ئەوە لەبەرژەوەندی منداڵەکان خۆیانە).

بۆیە لێرەشدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدرێت کە باوك تا دەتوانێت ئەوەندە بە کارو بارەوە خەریك نەبێت کە هیچ کاتێك بۆ منداڵەکانی نەمێنێتەوە، یا هەمیشە بە دوای سەفەرکردنەوە بێت‌و بە ماوەیەکی زۆر منداڵەکانی لێی بێ بەش بن، چونکە منداڵ لەو تەمەنانەدا و لە دواتریشدا زۆر ئاتاجی سۆزو خۆشەویستی باوکییەتی، کە ئەوە کەسێتی پتەو دەکات و باوەڕ بە خۆبوونی لا دەچەسپێنێت‌و بەڕوی گەش‌و کراوەوە تەماشای ژیان دەکات.

بۆ دایك‌و باوکیش تا دەتوانن، لەسەر مەسەلەی بێ بایەخ‌و بێ سود لە یەکتری زویر نەبن‌و تا دەتوانن پەتی پەیوەندی نێوانیان نەپچڕێنن‌و جیانەبنەوە، چونکە ئاشکرایە ئەوەی لەم کردارەدا ئازار دەچێژێت‌و بێ بەش دەبێت لە سۆزو خۆشەویستی‌و سەری لێدەشێوێت خۆی پێ ناگیرێتەوە هەر منداڵە.

سازان قادر وەرچەی کردووە

ئاوی ژێر زەوی لەعیراقدا

پەرچڤەی: دالیا جەزا

بڕی باران بارین لەعێراقدا ساڵانە دەگاتە(100–800) ملم بەگوێرەی ناوچەکانی. ئەوەی بەدیدەکەین لەناوچەکانی باکووریدا ساڵانە 800ملم ، بەڵام تا بەرەو ناوچەکانی خواروو بڕۆین بڕی باران کەمتر دەبێتەوە، لەکاتێکدا ناوچەی ڕۆژئاوا کەگوندەکان دەگرێتەوە، کێشەی کەمی بارانیان هەیە و بڕی باران بارینیان لە 100 ملم زیاتر نییە.

عیراق لەرووی جیۆلۆجییەوە دابەشدەکرێت بۆ پێنج ناوچە، ئەوانیش / داخراو، شاخاوی ، شەپۆلی ، دەشتایی ، بیابان. هەردوو ناوچەکەش (داخراوو شاخاوییەکان) بەوە جیادەکرێنەوە کە گەنجینەی ئاوی ژێر زەوییان هەیەو ئاوی گونجاویان تێدایە بۆ بەکارهێنان، بەتایبەت لە ناوچە شاخاوییەکاندا کە سەرچاوەی سازگاری زۆرە و قوڵاییەکەیان ناگاتە (5–50) م

لەناوچە دەشتاییەکانیشدا بڕێك ئاوی ژێر زەوی بەدیدەکرێت کە لەدزەکردنی ئاوی دیجلەوفوراتەوە دروستبوون، ئەوانەش زۆر دوور نین لەرووی زەوییەوە، لەکاتێکدا دەبینین گۆلە ئاوەکانی ژێر زەوی لەلاێکاندا قوڵاییەکانیان زیاترە لە(300)م ، هەندێکجاریش جۆری ئاوەکانیان باشنین، بەڵام بەکەڵکی کشتوکاڵ دێن ، تاڕادەیەکیش بۆخواردنەوە بەکاردێن ، بەتایبەت لەحەوزی فوراتدا کەدەکەوێتە بەشی ڕۆژئاوای عیراقەوەودرێژ دەبێتەوە بۆ زەوییەکانی سعودییە.

کۆی قەوارەی ئاوی ژێر زەوی لەعیراقدا نزیکەی (2 ملیارە لە 1م3)، توێژینەوە جیۆلۆجییە نوێیەکانیش ئاماژەدەدەن بەبوونی بڕێکی زۆر باش لەئاوی ژێرزەوی کۆبووەوە لەناوچەی باکووروناوچەی دوورگەی ڕۆژئاوای عیراقدا، کەبڕی ئاوی کۆبووەوە لەو ناوچانەدا بە(200ملیار م3)مەزەندە دەکرێت ، ساڵانەش پاشەکەوتە ئاوییەکەی دەگاتە 1447 ملیۆن م3 .

هۆکارەکانی پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی

دوو جۆر هۆکار هەن بۆ پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی ، هۆکارەکانی جۆری یەکەم / سروشتوگۆڕانەکانی کەشوهەوا:

ئاوەکانی سەر زەوی‌ودەمی بیرەکان لەگەڵ ئەو سەرچاوە ئاوییانەی کە ئەگەری تووشبوون بەبارونۆخێکی کەشوهەوای وایان هەیە کەبەهۆیانەوە بڕێکی زۆر لەپیسکەرەکانی ژینگە لەڕێی

ئەو دەرچە سروشتییانەی هی گۆلە ئاوەکانی ژێر زەوییە بچنە ژوورەوە بۆ ناو ئاوەکانیان. کەواتە ئەو پیسبوونانەی لەم ڕێگایانەوە دروستدەبن سروشت و ئاوەوا لێیان بەر پرسن.

جۆری دووەم لەهۆکارەکانی پیسبوونی ژینگە، چالاکییە جۆراوجۆرەکانە کە سروشت لێیان بەرپرس نییە، لەوانەش:

دەرهاویشتەکانی کۆمەڵگا مەدەنییەکان : هەر کاتێك ڕێژەی مەدەنیبوون لە کۆمەڵگادا زیادبکات، ڕێژەی پیسبوونەکانیش زیاد دەکات (کۆمەڵگای لادێکان ڕێژەی پیسبوونی سروشتی شوێنەکانیان کەمە) زێراب لە کۆمەڵگا جەنجاڵ و مەدەنییەکاندا زۆرە، لەباری نەبوونی ئاوەڕۆش بۆ زێراب لەناوچەکانی ئەو کۆمەڵگایانەدا یان لەباری بوونی ئاوەڕۆی خراپدا ڕێژەیەکی زۆر لە ئاوی زێرابەکان ڕۆدەچنە ناخی زەوییەوە و ئاوی ژێر زەوی پیس دەکەن. ئەم بارە لەپیسبوون تەنیا بەهۆی ئاوی زێرابەکانەوە ڕوودەدات، نەك بە هۆی ئەو بابەتە ڕەقانەوەی کە لەسەر زەوی دەمێننەوە لەئەنجامی کرداری پاڵاوتنیاندا لەڕێی چینەکانی زەوییەوە لەلەورچەو بابەتی تر.

2-پاشماوە پیشەسازییەکان

چالاکییە پیشەسازییەکانی کۆمەڵگا مەدەنییەکان، پاشماوەی زۆر جێدەهێڵن کەهەموویان زیان بەسروشت دەگەیەنن ؛ کاتێکیش ئەو پاشماوانە ڕۆدەکرێنە دەریاورووبارو گۆلەکانەوە، ئەوانە پیسبوون بۆ ئاوەکانیان دروستدەکەن. کارەکەش تەنیا بەوە کۆتایی نایەت، بەڵکو بەشێك لەو پیسییانە ڕێگایان بەرەو ئاوی ژێر زەوی دەبەن.

بە شێوەیەکی گشتی هۆکارە پیشەسازییەکانی پیسبوون دەتوانرێت دابەشبکرێت بۆ سێ جۆر، ئەوانیش: پیسکەرە کیمیاوییەکان ، کە فلزاتی ئەوچینانە دەگرێتەوە کە ئاوی ئەو فلزاتانەو هی دی هەڵدەگرن، جگە لەپاشماوەی کارگەکان.

پیسکەرە بایۆلۆجییەکان: پاشماوەی دروستکردنی دەرمان وتاقیگە زانستییەکان دەگرێتەوە، لەگەڵ پاشماوەی نەخۆشخانەکان کەجۆری زیان بەخش لە بەکتریا وڤایرۆسی نەخۆشی دەگرێتەوە لەوانەی دەتوانن بگەنە ئاوی ژێر زەوی لەڕێی میزی مرۆڤ وئاژەڵەوە . لەو جۆرە پیسکەرانەش لە ڕووبارەکانی ئەفریقاوخۆرهەڵاتی ناوەڕاستدا کۆبوونەتەوە.

پیسکەرە تیشکییەکان

هەیانە لەشیکردنەوەی ئەو چینەوە دەردەچێت کە ئاوی ژێر زەوی هەڵگرتووە وەکو ڕادۆنی 222 کەخێرا دەتوێتەوە لە ئاودا، ئەم جۆرە لە پیسکەرەکان لە ژمارەیەك بیر لەعوماندا دۆزراونەتەوە وەکو (حەوزی زەرقا) لەئوردن.

جۆرێك لە پیسبوونیش بە یۆرانیۆم هەیە لە توانەوەی ئەو چینانەوە دروستدەبێت کە ئاو هەڵدەگرن بەتایبەت تاوێرە گرانیتی یان (نیشتەنییەکان ئەم جۆرە پیسکەرانە لە ژمارەیەك لە بیرە ئاوەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست وئەفریقادا دۆزراونەتەوە بەڕێژەی (20-27)ملغم /لتر.

پیسکەرەکانی یۆرانیۆمی پیتێنراویش(کە لەجەنگی کەنداوی دووەمدا لەلایەن سوپای هاوپەیمانانەوە بەسەرۆکایەتی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لەباشووری عیراقی پێدرا، بووە هۆی پیسبوونی ئاوی سەر زەوی وئاوی ژێر زەوی و بووە هۆی مردن وفەوتانی ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤ وئاژەڵ ، ئێستاش ماکەکانی دیارەولەڕێی لەدایکبوونی منداڵی شێواوەوە دەردەکەوێت. ڕزگاربوونیش لە پیسکەرە تیشکییەکان لەئاوی ژێر زەویدا پێویستی بە ملیۆنان ساڵ هەیە .

3- پاشماوە کشتوکاڵییەکان

ئەمانەش ئەو پاشماوانەن کە لەبەکارهێنانی سەمادو قڕکەرە کشتوکاڵییەکانەوە کەدەیان ڕەگەزی ژەهراوی و کانزا قورسەکان هەڵدەگرن وبەرێدەکەون بۆ ڕووبارەکان ودەریاچەکان لەوانیشەوە دزە دەکەن بۆ ئاوەکانی ژێر زەوی یان ڕێگایەکی ڕاستەوخۆ دەگرن لەدەمی ئەو بیرانەوە کە لە ناوچە کشتوکاڵییەکاندا هەن و بەرەوناخی زەوی ڕۆدەچن . پێکهاتەکانی بەمێزکەرە کشتوکاڵییەکان و قڕکەرەکانی مێروو بەرەگەزی مەترسیدار دادەنرێن لەسەر مرۆڤ وگیانداران، هەروەها لەسەر بوونەوەرە زیندووەکانی تر لەبەر ئەوەی لە پێکهاتەی کیمیاوی ئالۆز دروستبوون کە ماکی زیان بە خشیان هەیە.

هۆکارە بنچینەییەکانی پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی s2

بەرفراوانی کشتوکاڵکردن و پێویستی بەردەوام بەپرۆژەی ئاودێری لەڕێگای کۆکراوەی ئاوی ژێر زەوییەوە، بەچالاکی بنەڕەتی دادەنرێن کەهۆکارین بۆ فەوتاندنی کۆکراوەی ئەو ئاوانە بەهۆی زۆری نیتراتی بەرهەمهاتوو لەبەکارهێنانی سەمادوقڕکەرەکانی مێرووەوەو لەئەنجامی دەرهاویشتە ڕەق وشلەکانی گیانداران ، جگە لەجۆرە خراپەکانی زێراب وئاوەڕۆ کشتوکاڵییەکان.

2-چالاکییە پیشەسازییەکان بەهۆکاری بنەڕەتی دادەنرێن لەپیسکردنی ئاوی ژێر زەوی وئاوەکانی سەر زەویشدا بەهەمان شێوەی یەکتر، جۆری پیسبوونی ئاوی ژێر زەویش دەگۆڕدرێت بەگوێرەی جیاوازی سەرچاوەی پیسکەر، وەکو دەرهاویشتەکانی سیانید کەبەرهەمهاتووی کردەوەکانی کانزاکارین لەگەڵ کاغەزی دەوڵەمەند بەگۆگرد ودەرهاویشتەکانی پیشەسازی گلۆپی کارەبایی وئەو ماددانەی دەوڵەمەندن بەجیوەی بەرهەمهاتوو لە پیشەسازییە

کارەباییەکانـەوە لەگـەڵ دەرهاویشـتە رەقـەکانی پیشەسـازی پترۆکیمیاوی‌وکانزاکاری وبەرهەمـهێنانی گازونـەوت . چالاکییـە پیشەسـازییەکان بـەهۆکاری سـەرەکی دادەنرێـن، بـەڵام هۆکـاری سەرەکی پیسبوونیانن.

3- چالاکییەکانی ناوماڵ‌وچالاکییـە بازرگانییـەکان بـەهۆکارە سـەرەکییەکان دادەنرێـن بـۆ پیسبوونی ئـاوی ژێـر زەوی لەگـەڵ ئەوەدا کەکاریگەرییـەکانیان کـەمترە لەبـەکاربردنی ئـەو ئاوانـەدا، هۆکاری پیسبوونەکەش دەگەڕێتـەوە بـۆ رێـژەی بـەرزی خەسـتی گۆگردات وکلۆریدات‌ونیترات. ماددە دزەکردووەکان لـە پاشماوەی زێرابی ماڵان‌وچالاکییە بازرگانییەکانەوە، سەرچاوەی پیسبوونی مەترسـیدارن بـۆ ئـاوی ژێـر زەوی، ئـەوەش لەبـەر ئـەوەی دەتوێنەوە‌وپێویستییەکی زۆریان بە ئۆکسجینی بایۆلۆجی هەیە کە دیاردەی کەمی ئۆکسجینی لێدەکەوێتەوە لەسـەر ئاسـتەکانی تێرونـاتێر کە ئەگـەری دزەکردنیـان هەیـە لـە رێگـەی بارانـەوە، بەگشتی دوو جۆر لە چارەسەر هەیە بۆ پیسبوونەکانی ئاوی ژێر زەوی :

ا- جـۆری یەکـەم چارەسـەرەکەی بودجـەی زۆری پێویسـتەو کاتێکی زۆریش دەبات:

لەم جۆرە چارەسەرەدا ئاوە کۆکراوەکە ناگەڕێتەوە بۆ سەر بارە سروشـتییەکەی، ئـەو کاتـەش ئاوەکـەی وادادەنرێـت کـە بـۆ خواردنـەوە ناشـێت ، چـۆن لەپیسـبوونی تیشـکی ئـەتۆمیدا دەردەکەوێت کە دزە دەکات بەرەو ئاوە کۆبووەکـانی ژێـر زەوی‌و دەبێتە هۆی پیسبوونیان، ماکەکانیشی ملیۆنان ساڵ دەمێنێتەوە.

2-جـۆری دووەم ، کـە پیسـبوونی ئاوەکـان تێیـدا ئەگـەری چارەسەری هەیە :

زۆرینەی کات جۆرێکە لەجۆرەکانی بەکتریای نەخۆشـی یـان رەگەزێکی کانزایی قورسە کەرێژەیەکی بەرز ژەهری تێدایـە بـۆ بەکارهێنانی مرۆیی یان کاریگەری سلبی هەیە لەسەر بەرهەمەکانی پیشەسازی لەباری بەکارهێنانیدا وەکو کەرەستەی خاو.

بەشێوەیەکی گشتی، پیسکەرە باوەکان لە ئاوی ژێر زەویـدا ئەمانەن :

کانزا قورسەکان، خۆراکە کشتوکاڵییەکان، مـاددە کیمیاوییە ئەندامییـەکان، قرکـەرەکانی مـێروو، پێکهاتـە خوێنییـەکان، بـەکتریا(ڤایرۆسـەکان، زۆرینـەی ئـەو پیسـکەرانەش بـەهۆی بەکارهێنانی مرۆڤەوە دروستدەبن ، وەکو چۆن پێشتر ئاماژەماندا بەهۆکارەکانی نەخۆشی‌وکاریگەرییە سلبییەکانی لەسەر ئاوی ژێر زەوی. بەڵام ئەو پیسکەرانە بەهەمان رێژەوە رێڕەویان ناگرن بەرەو ئاوەکانی ژێر زەوی ، چونکە ئەو رێژانە کاریگەرییان لەسەر دەبێت بەشێوەیەکی زۆر کاتی رۆیشتنیان بەچینـەکانی ژێـر زەویـدا کـە دەکەونە سەروو حـەوزە ئاوەکـانی ژێـر زەوییەوەولەگـەڵ رەگـەزو پێکهاتـەکانی کـارلێک دەکـەن، ئـەوەش دەبێتـە هـۆی گۆڕانـی رێژەکانیان یان مژینی بەشی زۆر لێیان لەناوچە تێرەکانی رەگی رووەکەکانەوە.

کـرداری سـوککردنی پیسـکەرەکان لـەچوارچێوەی ئـاوی ژێـر زەویدا بە کارلێکە کیمیاوییە سروشتییەکان‌و بەکرداری بایالۆجی وفیزیایی لە رێگای رۆیشتنی بەچینەکانی زەویدا کاری تێدەکرێت کـە هـەندێکجار گۆڕانکـاری لـەبارە فیزیـاوی وکیمیاوییەکـەیدا دروسـتدەکات ، کـە کارلێکـەکان‌وکردارە بنچینەییـەکان‌وکردارە جیۆکیمیاوییەکان) ، شیبوونەوە، بارین، بەئۆکسیدبوون‌و گەڕانەوە وکردارە فیزیاوییـەکان (وەکـو گواستنەوەی گـەرمی بەئاڕاستەی ئاسـۆیی‌وپارچەپارچەبوون‌و بڵاوبوونـەوە)، هـەروەها کـردارە بیـۆ کیمیاوییەکان وەکـو(هراپبوونـی ئـەندامی‌و پێکـهاتنی خانـەیی)، کـردارە بیۆفیزیاییـەکان وەکـو(دلۆپـەکردن وگواسـتنەوەی ئـەو بوونەوەرانـەی نەخۆشـی هـەڵدەگرن)،.هـەروەها جۆرێـك لـەجیاوازی هەیـە لـەم کردارانەولەبـەتێنیان لـەژێر زەویـدا.چوارچێوەی خـاك بایەخدارتروجیاوازترە بەبەراوورد لەگەڵ ئاوەندە پراکتیکییەکانی تر، لە ئاستی رەگەکاندا برێك لە ماددە کیمیاوییەکان تێکدەشکێن بـەهۆی مـاددە ئەندامییـە وردەکانـەوە یـان بـەهۆی کـردارە کیمیاوی‌وفیزیاوییەکانـەوە، ئەمانـەش رووەکـەکان دەیـانمژن، ، هەروەها ئاستە ئاتێرەکـان رۆڵـی هـەرە گـەورە دەگێڕن لـە کـاتی گەیشتنی پیسکەرەکاندا بۆ ئاوی ژێر زەوی، کرداری تریش هەیە لەئاسـتە تێرەکـاندا روودەدەن، کـە کردارەکـانی شـیبوونەوەو کشـاندنی گیاوەکان‌وتێکشـکاندنی هایدرۆدینـامیکی زۆرتریـن کاریگەرییان هەیە(83).

کەواتـە دوو ئاسـتی تێرونـاتێر هەیـە لەچینـەکانی زەویـدا ئـەوانیش رۆڵـی گرنـگ دەگـێڕن لـە گەیشـتن یـان نەگەیشـتنی پیسکەرەکان بۆ ئاوەکانی ژێر زەوی ، زۆرینەی ئەو کردارانەش کە بەسەر پیسکەرەکاندا روودەدات لە ئاستە تێرەکاندا روودەدات.

جوڵـەی پیسـکەرەکانیش لـە ئاسـتی چینـەکانی زەویـدا دەچێتەسەر کردارە ژیانییەکان. بەمانایەکی تر دوایین پێکهاتەکانی زەوی (گلی کلسی‌و گرینی ودرزبردوو جۆری تر) کەبەبڕێك کەکەم نییە بەشدار دەبێت لـە(رێگرتـن یـان ئاسـانکردنی) گەیشـتنی پیسکەرەکان بـۆ ئـاوی ژێـر زەوی ، ئـەم کـردارەش کـاتێکی زۆر دەخایەنێت، ئەویش پەیوەندیدارە بە قەوارەی پیسکەرەکان وجۆری چینە بەردینەکەوە کە پێیدا دەڕوات.

لەخاکدا لەناوچەی رەگەکاندا زۆرینـەی کـردارە سروشتییەکان چالاکدەبن لەرووی بەتینی‌وجۆراوجۆرییەوە، کەچەند برێك لەماددە کیمیاوییـەکان بـەهۆی مـاددە ئەندامییـە مایکرۆسـکۆبییەکانەوە

شیدەبنەوە لەرێگای کرداره کیمیاوی‌و فیزیاوییەکانەوە، دواتر لەلایەن رووەکەکانەوە دەمژرێن.هەروەها لەئاستی ناتێریشدا چالاکی بایەلۆجی روودەدات، بەڵام ئەمانە کاریگەرییان کەمترە لەچالاکی ئاستی گڵ کەتێیدا کردارە کیمیاوی‌و فیزیاوییەکان بەهێزن.بەڵام دیاردەی بنچینەیی لەئاستی ناتێردا لەسەرێگرتن‌و دواخستنی گەیشتنی پیسکەرەکان بۆ رووی ئاوی ژێر زەوی خۆی دەنوێنێت. هەروەها کرداری دیکەش هەیە کە لەئاستی تێری چینی ئاویدا روودەدەن‌وبایەخیان کەمترە، کاتێك شیبوونەوە‌وکەمبوونەوەی خەستییەکان‌وپارچە پارچە بوونی هایدرۆداینامیکییەکان کرداری زیاتر کاریگەرن لەکەمکردنەوەی پیسبووندا.s4

لەوەی پێشوو باسکرا دەتوانین ئەو کردارە بنچینەییانە کە کاریگەرییان هەیە لەسەر جوڵەوجۆری پیسبوونەکان کورت بکەینەوە بۆ چوار کردار ئەوانیش: کردارە جیۆکیمیاوییەکان کە ئەمانە دەگرێتەوە‌شیکردنەوە‌ونیشستن ئۆکسیدبوون‌وگەڕانەوە، کردارە بیۆکیمیاوییە زیندەییەکان ، کردارە فیزیاوییەکان، کە ئەمانە دەگرێتەوە (گوێزانەوە لەگەڵ جوڵەی ئاودا، پچڕپچڕبوون‌و بڵاوبوونەوە، رێگرتن، پاڵاوتن، گواستنەوەی گازەکان)کردارە بیۆفیزیاییەکان.

ئەو چالاکییە کیمیاوی‌و فیزیاییانە زۆرینەی کات لە ناوچە تێرەکاندا روودەدەن، ناوچە ناتێرەکەش بەبەشی دووەم لەکردارەکان بەشداردەبێت. ئەوانیش کرداری ئاڵۆزن‌و بارودۆخی تایبەتی خۆیان هەیە لە رووی گۆڕانکاری‌وپلەکانی گەرماو‌وپلەی ترشی‌وئەو ئاوەندەوە کەپێیدا دەڕۆن .

جگە لەو جۆرە بەکترپایەی کە لەناوەندەکەدایەو‌بەرێژەیەکی زۆر بەشداردەبێت لە گۆڕانکاری ئەنجامەکانی شیکردنەوەی پیسکەرەکاندا.

بەشێوەیەکی گشتی، ئەو هەڵسەنگاندنەی کەپێویستە پشتی پێببەسترێت لەزانینی هۆکارە کاریگەرەکان لەسەر ژینگە، چەند هۆکارێك کۆنترۆڵی دەکات، لەوانە، سەرەکییەکانیان/ قەوارەی خۆراکدان بە ئاو‌وخەسڵەتەکانی خاك‌و جیاکەرەوەکانی بوارەکانی تێر‌وناتێر.

بەڵام هۆکارە لاوەکییەکان بریتین لە(تۆپۆگرافیا، پەیوەندی ئاوی ژێر زەوی بە ئاوی سەر زەوییەوە) لەگەڵ پێکهاتەی چینەکانی ژێر چینی ئاوی ژێر زەوی. سێ رێگای جیهانیش هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی ئاوی ژێر زەوی لە رووی پیسبوونەوە(s5).

رێگا هایدرۆلۆجییەکان: سیستمێکی جیهانی گونجاوە بۆ ناوچە(الشاسعە) فراوانەکان کە دیمەنی سروشتی جیاوازییان هەیە ، ئەم رێگایانەش نزیکبوونەوەی ناوچە دیاریکراوەکان دەگرێتەوە لەگەڵ پێوەرەکانی هەڵسەنگاندن کە ئەو مەرج‌و باروذۆخانە دیاریدەکەن کە توانای ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون دەنوێنن.

2- رێگا هەڵسوکەوتکاری یان پارامەترییەکان (گرق المعاملاتییە او بارامتریيە):

چەند سیستمێك دەگرێتەوە کەپشت بە کۆمەڵێك پۆلێنکراو‌وسیستمی هەژمەندەکراو دەبەستێت کەپشت بە ژماردنی خاڵبەند دەبەستێت‌و سەرجەم ئەم رێگا‌و سیستمانە پشت بەشێوازێکی هاوبەش دەبەستن کە بریتییە لەهەڵبژاردنی ئەو هەڵس‌وکەوتکارییانەی باوەڕیان وایە هۆکاری کارتێکەرین لەسەر توانستی ئاوی ژێر زەوی بۆ پیسبوون. زۆرینەی کاتیش کێش بۆ هەریەکێکیان دیاریدەکرێت کەرەنگدانەوەی گرنگییە رێژەییەکەیەتی، بەگوێرەی سروشتی هۆکارە کارتێکەرەکەش چەند پۆلێك دیاری دەکرێن کە لەگەڵ ئاستی ئەم کارتێکەرانە بگونجێن، ژمارەیەك یان بەهایەکیش دەدرێتە پاڵ هەر یەکێکیان کەرۆڵی لەسنوور دانان بۆ گوێزانەوەی پیسبوونی چینە ئاوییە جیاجیاکان نیشاندەدات (لەژێر توێژینەوەدا) ئەنجامەکان پۆلێن دەکرێن ودابەشدەکرێن بۆ هێما کەپلەی جیاجیا دەنوێنن لەتوانای ئەم چینە ئاوییانە لەناوچەی توێژینەوەی پیسبوونەکەدا.

3- ئەو رێگایانەی پشت دەبەستن بە نموونە ژمارەییەکان وپەیوەندی هاوتەریبوون: ئەمەش پشت بەشیکردنەوەی ماتماتیکی دەبەستێت، کە دیاریکردنی هارتایەکی بۆ توانستی پیسبوون لێدەکەوێتەوە، ئەم رێگایانە توانای پراکتیکیان هەیە لەکاتی هەڵسەنگاندنی توانای جۆرەکەدا بۆ پیسکردنی ئاوی ژێر زەوی .

ئەم رێگایانە زۆرترین رەواجیان هەیە لەجیهاندا بۆ هەڵسەنگاندنی توانای ئاوەکانی ژێر زەوی بۆ پیسبوون‌و پشت بەئامێری تایبەت‌و پێشکەوتوو دەبەستێت لەو جۆرە پێوانەکردنانەدا.

بەڵام وڵاتە گەشەسەندووەکان تائێستاش لەسەر هەموو ئاستەکان لەلایەن وڵاتە پیشەسازییەکانەوە رێیان لێگیراوە کەلەبواری تەکنۆلۆجیادا پێشبکەون.

، هاوکاریکردنی ماددی‌و تەکنۆلۆجی رێکخراوە نێونەتەوەییە پەیوەندارەکانیش بۆ ئەم وڵاتانە تائێستا لەسنووری چەند مەرجێکی قورسدایە وەك چۆن لەمەرجەکانی (بانکی نێونەتەوەییدا بەدیدەکرێت)و ناگونجێت لەگەڵ زۆر چەمکدا کەهەیمەنەو پایەی ئابووری لەو وڵاتانەدا بەهێز دەکات.

لەهەموو بارەکاندا بوونی ئامێری پێشکەوتوو بۆ دۆزینەوە‌وچاودێریکردنی ئاوی ژێر زەوی زۆر پێویستە بەتایبەت

دوای ئەوەی زۆر لە وڵاتان دەستیانکردووە بەپشت بەستن بەئاوی ژێر زەوی بۆ دابینکردنی پێویستییەکانیان بە ئاو وەکو چۆن لە وڵاتانی نیمچەدورگەی عەرەبیدا بەدیدەکرێت.

بۆ دیاریکردنی پیسبوون لەکاتوساتی خۆیدا، پێویستە ئامێری دۆزینەوەوچاودێریکردنی پێشکەوتوو هەبێت بۆکۆنترۆڵکردنورێگرتن لەبڵاوبوونەوەی ، وەکو چۆن پێشتریش ئامانژەمان پێدا ئاسان نییە پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی دیاریبکرێت وەکو دیاریکردنی پیسبوونی ئاوی سەر زەوی، هەروەها پێویستی بەمەڵبەندی زۆرو پێشکەوتوو هەیە، دوو جۆریش لەمەڵبەندی چاودێریکردنی پیسبوونی ئاوی ژێر زەوی هەیە ئەوانیش s6:

سیستمی چاودێریکردنی خۆجێیی : مەبەست لێی چاودێریکردنی ئەو جۆرە پیسبوونەیە کەیەک سەرچاوەی دروستبوونی هەیەو پێویستە ئەم خاڵانە رەچاوبکرێن ، ئەوانیش:

*هەڵسەنگاندنی پیسبوونە بیندراوەکانی ئاوی ژێر زەوی ودیاریکردنی قەوارەی کێشەکە.

* کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی ئەو پیسبوونانەی ئەگەریان هەیە لەگەڵ ئەو بەکارهێنانانەی لەسەر ئەوە وەستاون.

* کۆکردنەوەی زانیاری لەسەر هایدرۆجیۆلۆجیا وگۆڕانکاری لەکۆبووەی ئاوی ژێر زەویو ئاراستەی رۆیشتنی.

* تاقیکردنەوەی بیرەکانی چاودێری.

*دانانی بەرنامە بۆکۆکردنەوەی نموونەوشیکردنەوەیان.

2- سیستمی چاودێری ئیقلیمی: مەبەست لێی چاودێریکردنی گۆڕانکارییە لەجۆری ئاوی کۆبووەوەی یەک شوێندا لەکاتی تووشبوونی بەپیسبوونەکە وەکو ئەو کۆبووەوانەی ئەگەری تێکەڵبوونی ئاوی دەریا هەیە پێیان.

پێویستە ئەم خاڵانە رەچاوبکرێن:

*دیاریکردنی سەرچاوەی پیسبوون.

*کۆکردنەوەوشیکردنەوەی هەموو ئەو زانیارییانەی کە پێویستن.

*ئەنجامدانی هەندێك توێژینەوەی زیادە کەمەبەست لێیان دیاریکردنی کێشەکەیە بەشێوەیەکی باشتر.

*هەڵبژاردنی بیری چاودێری لەژێر تیشکی تۆڕی دۆزینەوەدا کەپێشتر رێی پێدراوە.

*دەستکەوتنی کەلوپەلی پێویست.

* وەرگرتنوبەرێوەبردنی نموونەی دیاریکراو.

*چارەسەرکردنوشیکردنەوەی زانیارییەکانو گەیاندنی ئەنجامەکان بۆ شارەزاکانی ئەو بوارە.

ئەم سیستمە خۆجێییوئیقلیمییانە توانای تەواویان هەیە بۆ دەستنیشانکردنوچاودێریکردنی جۆروشوێنی پیسبوونوقەوارەکەی، بۆ ئەوەی

گرتنەبەری ئەوانەی کەپێویستە بۆ کۆنترۆڵکردنوسنوور بۆدانانی، تا نەبێتە هۆی رێککەوتن لەنێوان سیستمە خۆجێیی‌وئیقلیمییەکان بەشێوەیەکی بەردەوام ، کاریگەری ئەو جۆرە سیستمە سوودی نابێت، گۆڕینەوەی زانیاری بەشێوەیەکی بەردەوامودەستنیشانکردنی گۆڕانکاری کە لەئاوی ژێر زەویدا روودەدات بەرێگای زانستی نوێ زامنی پارێزگاریکردنیان دەکات لەپیسبوون.

کاری ئەو سیستمانە تەنیا دەستنیشانکردنی پیسبوون نییە، بەڵام زانیارییەکانی سوودیان دەبێت بۆ کێشانی نەخشەودووبارە هەڵسەنگاندنوبوژاندنەوەی ئاوی ژێر زەوی بەشێوەیەکی باشتر.

هەرچۆنێك بێت، ئامانجە سەرەکییەکان بۆ سیستمی چاودێری (خۆجێیی وئیقلیمی) لەم بەندانەدا ریزدەکرێن s7:

1-زانینی ئەو گۆڕانکارییە سروشتییانە کە لەجۆری ئاودا روودەدەن، ئەوەش لەبەر پشت پێبەستنی وەکو بنکەیەك بۆ هەستکردن بەهەموو سەرچاوەیەکی پیسبوون.

2-بۆ چاودێریکردنی ئەو گۆڕانکارییانەی لە ئاودا روودەدەن بەهۆی سەرچاوەیەکی ئاشکرا یان دیارەوە.

3-توانای حوکمدان لەسەر جۆری ئاوی ژێر زەوی کاتی بەکارهێنانی بۆ مەبەستێکی دیاریکراو.

4-بۆ هەڵسەنگاندنی ئاو لەناوچەیەکی دیاریکراودا.

5-بۆ وەدەستخستنی شارەزایی لەپێشبینیکردنی هەر پیسبوونێك کەئەگەری روودانی هەیە لەئاوی کۆبووە لە ژێر زەویدا.

ئەم ئامانجە سەرەکییانەی سیستمەکانی چاودێری ، ئەرکە گرنگەکەیان لە دیاریکردنی پیسبوونو دەستنیشانکردنی ئەو گۆڕانکارییانەدا کۆدەبێتەوە کە بەسەر تایبەتمەندییە گشتییەکانی ئاودا دێت.

پێویستە ئاماژە بەوەبدەین کەرۆڵی ئامێرە نوێیەکانی چاودێری تەنیا لە سنووری ئەو کارانەدانییە کەباسمانکرد، بەڵکو لەوەزیاتر تێدەپەڕێتو تۆمارکردنی زانیارییەکانوپێدانی زانیاری سەبارەت بە قەوارەوکەمی ئاوی ژێر زەویو رێژەی پیسبوونەکانو جۆری پێکهاتە ئاوییەکانو چەندین شتی دی دەگرێتەوە.

بۆیە، پشتبەستن بەکادری هونەری بۆ بەرێوەبردنی ئەو ئامێرە نوێیانەوبەکارهێنانیان بەبەرزترین ووزە توانای ئەوەی هەیە ئەنجامی باشوبەسوود بدات بۆ کارکردن لەبواری گەشەپێدانی سامانی ئاوەکانی ژێر زەویدا.

سەرچاوە:

صاحب الربيعي: المياه الجوفية في العراق 2004.

ئەو دینەمۆیانەی کە بە جیاوازی پلەکانی گەرما کاردەکەن

تارا عەبدوڵڵا

پێشکەوتنی تەکنەلۆژی هەمیشە هەوڵ و تێکۆشانی زانست بووە بۆگەڕان بەدوای خۆشگوزەرانی زیاتری مرۆڤ بە تێچوونێکی کەمی پارە و هەروەها پاراستنی ژینگەی دەوروبەرمان و هێشتنەوەی بە پاك و خاوێنی.

لەگەڵ سەرەتای هەزارەی نوێدا دینەمۆکارەباییەکان دەچنە سەدەیەکی نوێوە بە جۆرێکی نوێ لە دینەمۆکان (Generators) کە ڕاستەوخۆ وزەی کارەبا لەوزەی گەرمیەوە بەرهەم دێنن. بەمەش ئەم دینەمۆیانە چوستیەکی بەرزیان دەبێت و زیاتریش پارێزگاری لە ژینگە دەکەن و هەروەها لەلایەنی ئابوریشەوە بۆماوەیەکی دوورودرێژ باشترن.

بیر لەوە بکەرەوە کە رۆژێك لە خەو هەستیت و کارەبا لەجیهاندا نەمێنێت بەخەیاڵی خۆتدا بهێنە کەشێوەی ژیان بەبێ کارەبا لەسەر زەوی چۆن دەبێت؟!

ئەم خەیاڵەیە کە زاناکانی خستۆتە دڵە ڕاوکێوەو وای لێکردون کە بە دوای سەرچاوە نوێکانی دیکەی کارەبادا بگەڕێن.

وزەی کارەبا سەرچاوە تەقلیدییەکانی هەیە، بۆ نموونە ئەگەر تۆ دانیشتوی شار بیت ئەوا وزەی کارەبات لە تۆڕە سەرەکیەکانەوە (Basbar) دەست دەکەوێت، ئەم تۆڕەش لە کۆمەڵێك لە ویستگەکانی بەرهەمهێنانی وزەی کارەباوە وەردەگرێت چەند جۆرێکی جیاواز لە ویستگەکان هەن وەك ویستگە هەڵمیەکان (Steam power plant) و هەروەها ویستگە گازیەکان (Gasturbine) ئەم دوو جۆرە ویستگەیە بلاوترین و بەکارهێنانیان زۆرترە لە گشت جیهاندا.لەم دوو جۆرە ویستگەیەدا هەڵمی ئاو بە ناو ویستگە هەڵمیەکانداو یان بەر ئەنجامی گازە سووتاوەکان بەناو ویستگەگازیەکان بەسەر تۆربینەکاندا (turbine) تێپەڕدەکرێت، بەمەش پەڕی ناو تۆربینەکە دەخولێتەوەو ئەو ڕاگرەش کە لەگەڵ ئەم پەڕەدا جێگیرکراوە دەخولێتەوە، وزەی خولانەوەی ئەم ڕاگرە بۆ بڕینی ئەو هێڵە هێزە موگناتیسیانە بەکاردەهێنرێت کە لە ناو دینەمۆکەدا جێگیرن.

وزەی کارەبا هاوڕێی مرۆڤ و ژینگەیە لەبەرئەوەی وزەیەکی خاوێنەو هیچ پیسیەکی لێ ناکەوێتەوە، بەلام ویستگەکانی خۆیان پیسی زۆر بەرهەم دێنن لە ئەنجامی سوتاندنی سوتەمەنی بۆ گەرمکردن یان بەرهەمەکانی کە بۆ خولاندنەوەی تۆربینەکان بەکاردێن

هەروەها شێوەکانی دیکەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا هەن کە زیاتر پارێزگاری لە ژینگە دەکەن وەك بەرهەم هێنانی بە بەکارهێنانی سەرچاوەکانی ئاو، (السد العالي) لە میسر گەورەترین نموونەیە کە وزەی کارەبای لێوە بەرهەم دەهێنرێت.

ئەگەر تۆ لە جێگەیەك بیت کە تۆڕە سەرەکییەکانی کارەبات پێ نەگات ئەوا دەتوانیت لە سەرچاوەی دیکەوە کارەبات دەست بکەوێت وەك وزەی هەڵکشان و داکشانی دەریاکان وزەی جوڵەی شەپۆلەکان وزەی با و هەروەها وزەی خۆری.

ئەگەر جارێکی دیکە لەسەرچاوەکانی کارەبا بکۆڵینەوە دەبینین زۆربەی ئەو سەرچاوانەی کە کارەبایان لێدەست دەکەوێت وزەی میکانیکین، بۆ نموونە لە ویستگە هەڵمی و گازی و هەروەها

سەرچاوەکانی ئاودا لە ڕێگەی خولاندنەوەی تۆربینەکانەوە کارەبامان دەست دەکەوێت، بەڵام بەکارهێنانی وزەی هەڵکشان و داکشانی دەریاکان و جوڵەی شەپۆل و باکان بەکارهێنانی جووڵە وزەکانیانە بۆ جوڵاندنی بەشە میکانیکیەکان پاشان بەرهەم هێنانی وزەی کارەبایە.

ئەوەی کە زانراوە ئەوەیە کە بونی بەشە میکانیکیەکان لە هەر دەزگایەکدا دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی زۆری چوستیەکەی ئەویش بەهۆی ونبوونی زۆریەی وزەکەی لەکاتی لێکخشاندن و ساردکردنەوەی بەشە جوڵاوەکانیدا، لەبەرئەوە بایەخ درا بەووزەی خۆری کە وزەی ڕوناکی خۆر ڕاستەوخۆ دەگۆڕدرێت بۆ وزەی کارەبا کە چوستیەکی بەرزی هەیە بەڵام تەکنەلۆژیای شانە ڕوناکیەکان پارەیەکی زۆری تێدەچێت.

بەڵام هەموو شێوەکانی دیکەی بەرهەمهێنانی وزەی کارەبا کە لە لەوەوپێش باسمان کرد، ئەوە دەسەپێنێت کە مرۆڤ نەتوانێت لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە بجوڵێت چونکە ئەمەش پێویستی بە دروست کردنی ئەو ویستگە گەورانە دەبێت کە مرۆڤ ناتوانێت لەگەڵ خۆیاندا بیان گوێزێتەوە.

ئەم هۆیەش بوە هۆی ئەوەی کە زاناکان بیر لە دروستکردنی ئەو دینەمۆیانە بکەنەوە کە مرۆڤ دەتوانێت بۆ هەر شوێنێك بچێت لەگەڵ خۆیدا بیگوێزێتەوە (portable generators) ئاکامی توێژینەوەکەش دووجۆر لە دینەمۆبوو، یەکەمیان بە سوتاندنی سوتەمەنی بەهۆی جوڵێنەرێکەوە کە لە جوڵێنەری ئۆتۆمبیل دەچێت کاردەکات، کە وزەی میکانیکی و پاشان وزەی کارەبا بەرهەم دێنێت، ئەم جۆرەش بڵاوترینیانەو زۆرترین بەکارهێنانی هەیە لەبەر هەرزانی نرخەکەی، بەڵام زۆر لە پیسییە هایدرۆکاربۆنی (HC) و هەروەها پیسییە نایترۆجینیەکانی (Nox) بەهۆی سوتاندنەوەی سوتەمەنیەوە لێدەکەوێتەوە. بەڵام ئەم جۆرە چوستیەکی کەمی هەیە لەبەر ئەو بەشە میکانیکیانەی کە تیایدایە.

بەڵام جۆری دووەمی دینەمۆ ئەوانەن کە ڕاستەوخۆ لە وزەی گەرمییەوە وزەی کارەبا بەرهەم دێنن بێ ئەوەی پێویستیان بە بەشە میکانییەکان بێت.

لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم تەکنەلۆژیایانە لە قۆناغی یەکەمینیاندان کەچی شوێنێکی گەورەیان داگیرکردووە بڵاوبونەوەیان لە کۆمەڵێك لە کۆمپانیا جیهانیەکانی پەترۆڵدا بەرفراوان بووە.

ئەم دینەمۆیانە لەسێ بەشی سەرەکی پێك دێن، یەکەمیان بەشی گەرمەو بە سوتاندنی گازی سروشتی یان گازی پرۆپان (C_2H_6) کە پلەی گەرمیەکەی دەگاتە 540°س گەرم دەکرێت، دووەمیان بەشی ساردەو پلەی گەرمییەکەی دەگاتە 140°س کە لە ڕێگەی دانەربەر هەواوە سارد دەکرێتەوە واتە گەرمیەکەی بە تیشك دانەوە ون دەکات. بەڵام بەشی سێیەم بریتیە لە کۆڵەکەیەکی گەرمیی thermopile کە بەشێکی کاریگەر و بنەڕەتی ئەم تەکنەلۆژیایەو پێك هاتووە لە دەزگایەك کە لە مادەیەکی دیاری کراو دروست کراوە ئەم مادەیەش خاسیەتێکی فیزیایی هەیە کە ئەویش دەرکردنی پرتە کارەباییەکانە لە ئەنجامی ئەو جیاوازی پلە گەرمیانەی کە دەزگاکە لە هەردوو لاوە هەستی پێدەکات، ئەم کۆڵەکە گەرمییە لە ڕابردوودا لە دەزگاکانی پێوانەکردنی پلە گەرمیە ژمارەییەکان (Digital) دا بەکار دەهێنرا.

لە کاتێکدا کە کۆمەڵێك لە نیمچە گەیەنەرەکان Semi conductors بەم کۆڵەکە گەرمییە دەگەیەنرێت دەتوانرێت جیاوازی پەستان و هەروەها تەزوویەکی بەردەوامی (D.C) لێ دەست بکەوێت.

ئەم تەزووە بەردەوامە لە زۆریەی بەکارهێنانەکانی وەك کارپێکردنی دەزگاکانی گەیاندنی شوێنی کۆمپانیا پەترۆڵیەکانی بیابان و هەروەها کارپێکردنی هەڵەمەرەکان و دەزگاکانی پێکەوەلکاندنی بۆریەکانی کۆمپانیاکانی گواستنەوەی گازە پەترۆڵیەکان Pipeline و زۆریەی بەکارهێنانە جیاوازەکاندا بەکاردەهێنرێت.

ئەو وزانەی کە لەم جۆرە دینەمۆیانەوە دەردەچن دەگەنە نزیکەی (5000watt)، ئەم جۆرە دینەمۆیە لە جۆری یەکەمی دینەمۆ جوڵاوەکان باشترە لە:

1-پاك و خاوێنی سەلامەتی بۆ ژینگە زیاترە لەبەرکەمی ئەو گازو دوکەڵانەی کە لێی دەکەوێتەوە.

لە هەموو جۆرەکانی کەش و باری ئاووهەوا جیاوازەکاندا بەکاردەهێنرێت.

2-چوستیەکی بەرزی هەیە لەبەر نەبوونی بەشە جوڵاوەکان.

3-زیاد لە 20 ساڵ ئیش دەکات.

5-لە چاکسازیدا لە ساڵێکدا پێویستی بە کاتژمێرێك یان دووان هەیە لەبەرئەوە ئابوریترە بۆ ماوەیەکی دوودرێژ لە کاتی ئێستادا ئەم جۆرە دینەمۆیانە لە کۆمپانیا گەورەکانی پەترۆڵ و کۆمپانیاکانی گازە پەترۆڵیەکان و بۆریەکانی گواستنەوەی گاز بە دەوری جیهاندا بەکاردەهێنرێت وەك.

1-ئامکۆ بۆ بۆریەکان (وڵاتە یەکگرتووەکان)

Amocopipeline (U.S)

2-نۆڤا بۆ گازەکان (کەنەدا)

Novagas (Canada)

3-سیکوات پەترۆڵ (چین)

Sichuan oil (China)

4-کۆمپانیای SSGS (پاکستان)

5-کۆمپانیای TGN (ئەرژەنتین)

ئێستا بیرلەوە بکەرەوە کە بۆ هەرشوێنێك بڕۆیت کارەبا هاوڕێی مرۆڤ و ژینگەیە لە هەموو شوێنێك.

تەنگژەی دەروونی..
هۆکانی و چارەسەری

پەرچڤەی: دیار ئەنوەر

دەستپێکێك بۆ تەنگژەی دەروونی:

تەنگژەی دەروونی: واتە گرژیو هەستی پەستی بەهۆی پەستانێکی دەرەکی یا ناوەکی کە هاندەر بێت بۆ توانای بیرو هزر لە مرۆڤی پێگەیشتوودا کە لەوانەیە هاندەرێکی پۆزەتیڤ بێت یا نێگەتیڤو لە هەردوو حاڵەتەکەدا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە پلەی لێهاتوویی کە بۆی هەیە لە ئاستێکی نزمدا بێت لە ڕووی کردارەکانو سەرچاوەکانی تەنگژەی پۆزەتیڤ زۆر پێویستە لە ژیانی مرۆڤدا چونکە بەبێ ئەوە مرۆڤ تووشی بێزاریو گێلی دەبێت بێجگە لەوەی کە مرۆڤ لەگەڵ ئەو ناهەمواریيەدا سوودێکی زۆری پێدەبەخشێت لە ڕووی وریایو ئاگاداریو بەردەوام نوێی دەکاتەوەو فێری ژیانی دەکات تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە ئەو ناهەمواریيە ببێت بە سەرچاوەیەکی پۆزەتیڤو سوودی لە ژیانی ڕۆژانەدا هەبێتو زیاتر هەوڵو کۆششو ماندووبوونەکەی ئاراستەی ئیشەکەی بکات بۆ بەدەستهێنانی داهێنانی نوێ لە کارەکەیدا کە دوور بێت لە تەنەگژەی نێگەتیڤ کە بە ڕاستی مرۆڤ زەرەرمەند دەکات لە زۆر ڕووی ژیانەوە، بەڵام دەبێت ئەوەمان لە یاد نەچێت کە ئاستی تەنگژەکە دەبێت تەندروست بێت بەو شێوەیەی کە ژیانی ڕۆژانە تێك نەچێتو بە باشترین شێوە بەڕێی بکات.

گرنگترین ئەو سەرچاوانەش ئەمانەی خوارەوەن:

*تەنگژەی دەروونی بە هۆی ژیانی هارچەرخو ڕۆڵی بەرچاوی مرۆڤ تیایدا:

ئەمەش کاتێك دروستدەبێت کە ژیانو تەندروستی مرۆڤ لە مەترسیدا بێتو لەبەر ئەو هۆیەش مرۆڤ دەخاتە ژێر فشاری دەروونییەوە کە بە شێوەی ئەزموونێکی ناخۆش بێتە بەرچاو ئەمەش وا لە لەش دەکات هۆرمۆنی ئەدرینالین زۆر بڕژێت لەناو لەشدا وەکو ئەو کەسەی کە خۆی ئامادە دەکات بۆ جەنگ یا ڕووبەڕووبوونەوەیەك.

***تەنگژەی دەروونی بە هۆی دڵەڕاوکێیەوە:**

ئەم تەنەگژەیە کاتێك دروستدەبێت کە مرۆڤ سەرقاڵی هەندێك شتو بیرۆکەیە کە مێشکی داگیرکردووە بە شێوەی ڕووداوێکی ناخۆش کە ناتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات تیایدا ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ ڕابێت لەسەر تەنگژەو ببێت بە خۆگری تەنگژەی دەروونی بە هۆی هەڵسوکەوت و کارمەندیو ژینگەیی:

ڕۆڵی چواردەورو ژینگەی کارکردن لەسەر ئاستی بەرهەم لە ڕووی قەرەباڵغی ناو ژووری کارکردن یا بە هۆی بێزاری یا لەبەر دووری ژینگەی کارکرکردن لە بەکارهێناتی مەرجەکانی گونجاندنی نێوان کارمەندەکانو بەرپرسەکانی کارەکەیان یا نەبوونی ئاستێکی باشی پاكو خاوێنی یا دووری ژینگەی کارکردن لە مامەڵەی شیرینی نێوان کارمەنددکان

*تەنگژەی دەروونی بە هۆی ماندووبوون لە ئیشکردنی زیاد لە ڕادەی تەحەممول: واتە هیلاکبوونو ماندووبوونو ئیشکردنی زۆر لە ڕادەبەدەر وەکو ئەوەی مرۆڤ ناتوانێت بە شێوەیەکی باش پەیرەوی کارەکانی بکات بۆ ڕاپەڕاندنیان بە

شێوەیەکی ویستراو وەکو ئەوەی مرۆڤ ئیشێکی زۆر بە دوا ئەنجام بگەیەنێت و دواتر دەبێت بە هیلاکی لەبەر ئەوەش دەبێت شێوازی بەرەنگاربوونی تەنگژەکە هەمەچەشن بێت بۆ چاککردنی ڕێگاکانی زاڵبوون بەسەریدا.

***ئەو تەنگژەیە بە هۆی کارو پیشەوەو ژینگەی کارەوە تووشی مرۆڤ دەبێت:**

وەکو پێشتر ئاماژەمان پێدا، تەنگژە لە ئەنجامی چەند هۆیەکی جۆراوجۆر، کاتێك مرۆڤ تووشی دڵەڕاوکێ و ئاگاداربوونی بەردەوام دەکات یا نەبوونی پشوو لە نێوان کارکردن و وەختی خودی مرۆڤ خۆی و گرنگترین ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی دڵەڕاوکێی ئەم خاڵانەی خوارەوەیە.

1-ڕۆڵی ژینگەی دەوروبەرو کارمەندی مرۆڤ:

دەبینین مرۆڤ وا هەست دەکات ئەو کارەی دەیکات بۆتە هۆی گرژییەکی بەردەوام لە لای بە پێی ئەو کارلێکانەی کە ڕۆڵیان هەیە لەناو ژینگەی کارکردن و دەوروبەری کارەکەو پەیوەندی نێوان کارمەندان و بەرپرسانی کارکردن و لە دیارترین ئەوو کارلێکانەش:

1-جەنجاڵی لە شوێنی کارکردن (بۆ نموونە) کۆبوونەوەی ژمارەیەکی زۆر لە کارمەندان لە ژوورێکی بچووکدا ئەمە دەبێتە هۆی دروستبوونی ژاوەژاوو دەنگی بەرز کە تەرکیز کەم دەبێت لەسەر بابەتی ئیشەکە.

2-بێزاری و نەبوونی ڕێکخستن.

4-نزمی ئاستی پاك و خاوێنی یا نەبوونی.

4-پیسبوونی ژینگەی کارکردن بە هەموو جۆرەکانییەوە.

5-بەرنامەو پلانەکانی کارکردن بێ ڕێکخستن.

*ئەو خۆراکەی مرۆڤ دەیخوات:

خواردنی هەندێك جۆری خواردن و خواردنەوە دەبێت چاودێری بکرێت بە پێی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە:

1-کافایین: ئەمە جۆرە پێکهاتەیەکە کە ڕێژەی تەنگژە زیاد دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی تووڕەبوون لای مرۆڤ تەشەنە بکات.

2-شیرینی: وەکو نستەلەو گاتوو محەلەبی و شتی دی لە جۆری شیرین، زۆرێك لەو پێکهاتە شیرینیان دەبێت بە وزەیەکی بەرز لە ماوەیەکی کەمدا بەڵام هەمان وزە دادەبەزێت بە شێوەیەکی بەرچاو باش کەمێك لەو بەرزبوونەوەیە ئەمەش دەبێتە هۆی ڕژاندنی هۆرمۆنی ئینسۆلین بە بڕێکی زۆر لە لەشدا بۆ ڕێکخستنەوەی ئەو بڕە شیرینیە.

3-بەکارهێنانی خوێ لە خواردندا بەزۆری دەبێتە هۆی بەرزە پەستانی خوێن و مرۆڤ تووشی ژەهراوی بوونی کیمیاوی دەکات کە ئەمەش دەبێت ڕێکبخرێتەوە بە بەکارهێنانی دەرمان بۆ ڕێککردنەوەی ئەو تێکچوونانەی تووشی لەش دەبن.

4-خواردنی ژەمی ناتەواو یا نادروست لە خواردن ئەمەش دەبێتە هۆی تێکچوون لە لەشداو لە دواتریش ڕێگەخۆشکەرە بۆ تووشبوون بە تەنگژەی دەروونی.

شێوەی کارکردنی مرۆڤ و شێوازی ژیانی:

لەو میاردە دەرکەوتووانەش:

1-بڕێکی کەم یا زۆر لە کارکردن.

2-ئیشکردنی مرۆڤ دوور لە ئەزموونەکەی و شارەزاییەکانی پێشوویدا.

3-تەگەرەکانی بەردەم ڕێی کارکردن و بە فێڕۆدانی کاتی ئیش.

4-کاتی دیاریکراو بۆ کارێك پابەندبوونی پێوە.

5-خۆگونجاندن لەگەڵ گۆڕانەکانی پێشکەوتن و نوێگەری.

6-گۆڕانکاری لە شێوازی ڕەوتی کارکردن.

7-کەمی زانیاری و ئامۆژگاری و پشتگیری کردن.

8-نەبوونی ئامانجی ڕوونی ویستراو.

9-نەبوونی چاوەڕوانکردنی ڕوون لە بەرپرسی کارەکەت لەسەر بە ئەنجامگەیاندنی کارەکانت.

10-بەرپەرسیارێتی لە کارمەندانی کارو بودجەی کارەکەو فاکتەرەکانی بەرهەمهێنان.

11-پاشەڕۆژی کارمەندەیی و بەرزبوونەوەو تواناو بەهرە داواکراوەکانی و پەرەپێدانیان.

12-کاروباری ناو دەزگا کە یا نێوان مامیلەکان.

13-کاروباری خودی مرۆڤ خۆی کە تووشی دەبێت لەناو ژینگەی خێزاندا.

ماندووبوون لە کارکردن یا کارکردنی زۆر:

زانای بەڕێوەبردن و ڕەفتارەکان (دەیڤید لویس) لە توێژینەوەیەکدا کە بە ئەنجامی گەیاندبوو دەریخست کە، ماندووبوون و کارکردنی زۆر دەبێتە هۆی دروستبوونی

تەنگژەو ئائارامی لە مرۆڤداو ناوی نا نەخۆشی (پەلەکردن) واتە مرۆڤ ئەو ئیشەی پێی سپێردراوە هەوڵەدات بە خێرایی تەواوی بکات، ئەمەش لەبێتە هۆی خراپبوونی ئەنجامەکانی ئەو کارانەی دەیکات کە پەلەی لێدەکات و لە دواتردا دەبێتە زیادکردنی ئائارامییەکەی کە هەیەتی و دەبێتە جۆرەها نەخۆشی مێشك و جەستەیی.

تەنگژەو ئائارامی و دڵەڕاوکێ کە مرۆڤ بۆ خۆی دروستی دەکات:

کەسایەتی بە گشتی دەکرێت بە دوو بەشی سەرکییەوە وەکو جۆر (أ) و جۆری (ب)

جۆری (أ): ئەو کەسانە دەگرێتەوە کە ژیانیان هەمووی لە تەنگژەی دەروونیدایەو لەسەری ڕاهاتوون بە شێوەیەکی بەردەوام.

جۆری (ب): ئەم جۆرە کەسانە پێکەیشتوون و هێمن و بە ئارامن، لە هەموو کاروبارەکانیاندا چ لە ڕووی کارکردن یا لە ژیانی تایەبتی خۆیان.

چۆنێتی بەرەنگاربوونەوەی ئەم تەنگژەیەو چارەسەری:

کاتێك مرۆڤ تێدەگات تا چ ئاستێك تەنگژەکە کاری تێکردووە کە بە شێوەیەکی پۆزەتیڤ کارامە بێت بە پێی پلانێکێ پێشوەختی دارێژراو کە ئیشی لەسەر بکرێت و ئەم پلانانە بۆی هەیە بە شێوەی وەرزش بێت یا بەرنامەی خواردن بێت یا لە ڕێی چاککردنی بەرنامەی ژیان بە گشتی و ژینگەی کارکردن و دەورووبەری مرۆڤ کە تیایدا دەژی، بەشێکی دیکەی ئەم پلانانە ئەوەیە کە سەرپەرشتیاری کار گفتوگۆ بکات لەگەڵ ژینگەی چواردەورو کارمەندەکانی کار بۆ گەیشتن بە ئەنجامی ویستراو لە کارکردن ئەمەش لە ڕێگەی ئەمانەی خوارەوە:

1-باشترکردنی شێوەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ ژینگەی کاردا.

2-مەشق پێکردنی کارمەند بۆ بەڕێوەبردنی کارێکی دیاریکراو.

3-دانانی پلانی کارکردن بۆ ئەو شتانەی لە کارکردن جێی مەبەستە بە ئەنجام بگەیەنرێت.

4-داوای هاوکاری و پشتگیری بەرپرسی ڕاستەوخۆی کارەکە.

5-کڕینی کەلوپەل و پێویستییەکانی کارەکەو دابین کردنی.

6-پاك وخاوێنی لە ژوورەکانی کارکردن بۆ هێنانەدی بەرهەمی بەنرختر.

7 پشوودان بە خود بۆ کەمکردنەوەی میلاکی بە شێوەیەك کە پشووەکە بە پێی ماندووبوون بێت

8-نووستن لە سەعات 10: شەو بۆ گەیشتن بە ئیسراحەتی تەواو.

9-کەمکردنەوەی خواردنەوەی وریاکەرەوەکان وەکو (چاو قاوە) ڕۆژانە.

10 گفتوگۆکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان بۆ بەسەربردنی کاتێکی دیاریکراو بە یەکەوە ڕۆژانە.

چۆن شێوازی مامەڵەکردن بگۆڕین لەگەڵ ئەو تەنگژەیەدا کە لەگەڵماندایە؟

لە سەرەتادا زۆر شێواز هەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی (تەنگژەی دەروونی) واتە زاڵبوون بەسەر ئەو گرژی و نائومێدیانەی کە هەستی پێدەکەین و لەو ماکانە ئەمانەی خوارەوە:

1-دانانی پلانێك بۆ پەیڕەوکردنی و بەڕێوەبردنی کارەکانمان بە باشترین شێوە کە بگونجێت لەگەڵ ژیانی ئەو کەسە کە گونجاریش بێت لەگەڵ بەرنامەی کاتی کارەکەو گفتوگۆکردن لەگەڵ هاوبەشی کارەکان و کەسانی دیکەو باسکردنی شتە باش و خراپەکان چونکە بەبێ ئەمە خۆی ئەو ناخە دەتەقێتەوەو دێتە دەرەوە ئەو هەستە شاراوانە بە خراپی.

2-هەبوونی وەختێکی دیاریکراو بۆ پشوودان بە خودی خۆت لە بەرژەوەندی خۆتدایە. بێگومان چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کێشەی ناو ژینگەی کارکردن.

3-پێویستە فێری وتنی وشەی (نەخێر) ببێت چونکە دەبێتە هۆی زامن کردنی باش بەڕێوەچوونی کارەکان و پەلەنەکردن و فەرامۆش نەکردن لە کاردا.

4-خوێندنەوەی شێوازی کارەکەو ئاستی بەڕێوەچوونی کە مرۆڤ بتوانێت کۆنترۆڵی تەنگژەکەی بکات و خۆی دوورخستنەوە لە ڕووداوە نامۆکان بە شێوەیەکی کاتیش بێت ڕۆژانە بە مەبەستی گۆڕینی شێوازی مامەڵەی مرۆڤ لەگەڵ ئاستی تەنگژەکەو فەرامۆش کردنی شتی بێبایەخ.

5-هاوکاری ئەو کەسانە بکە کە داوات لێدەکەن هاوکاریان بکەیت، چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی ورە بەرزی بۆ خۆت و بۆ بەرامبەرەکەشت.

بە ڕاستی کاتێك مرۆڤ دەکەوێتە ژێر فشاری توندی تەنگژەوە بۆ کاتێکی کەمیش بێت بەڵام بە شێوەیەکی بەردەوام لە سەری دەبێتە هۆی لاوازبوونی توانا و ئامادەکارییەکان ئەو کەسە کە ئەزموون و شارەزاییەکانی پێشووی تووشی شێوەیەك لە شێوەکانی وەستانی بکات کە دەبێت مرۆڤ خۆی هانی خۆی بدات بۆ خۆ گونجاندن لەگەڵ ژیان لەگەڵ ئەو تەنگژەیەدا بتوانێت هەماهەنگییەك دروستبکات لە نێوان هەستەکانیداو لەگەڵ ئەو کردەوانەی پێویستە بکرێت بۆ زاڵکردنی خود بەسەر پەستی و ناڕەحەتی دەروونی و ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ نوێکردنەوەی ژیان و

دۆزینەوەی چارەسەری جۆراوجۆر بۆ کێشە جیاوازەکان بۆ گەیشتن بە دواڕۆژێکی پڕ لە لەرهەمو هەبوونی تەنگژە بۆ ماوەیەکی دوورو درێژو نەتوانینی مرۆڤ بۆ ئاراستەیو کۆنترۆڵکردنی.

ئەو کێشانەی کە دەبنە هۆی دروستبوونی تەنگژە

کاردانەوەی نێگەتیڤی لێ دەکەوێتەوە لەسەر تواناو ئامادەکارییەکانی مرۆڤەکان وەکو ئەم خاڵانەی خوارەوە:

١-میلاکیو ماندوویی.
٢-دابەزینی ورە.
٣-تووڕەبوونی بەردەوام.
٤-ڕووخاندنی خودیو دەروونی.

ئەو فاکتەرانەی دەبنە هۆی زاڵبوون بەسەر ئەو تەنگژەیەدا چین؟

پارێزگاری کردنی ئەو فاکتەرانەو سەرچاوەکانی بە ڕێگەچارەیەکی گونجاو سەرکەوتوو دادەنرێت بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو تەنگژەیە پێویستە ڕۆڵی تەنگژەکە دیاری بکەین لەسەر ئاستی هەستی مرۆڤ بەرامبەر بە خۆی (بۆ نمونە) لە ماوەی کاژێرێکدا هەموو ئەو شتانە بنووسە کە سەرچاوەی ناخۆشنو ئەگەر بە خێرایی سەرنج بدەین بۆ ئەم خاڵانە:

١-ئەو تەنگژەیە لە چ وەختێکدا ڕوویدا؟
٢-ئاستی ئەو تەنگژەیە، و پێدانی پلە پێ لە ١ بۆ ١٠؟
٣-ئاستی هێمنیو ئارامیو دڵخۆشی؟
٤-تا چ ڕادەیەك تۆ ڕازیت لە ئیشەکەت؟
٥-ئاستی بەڕێوەچوونی کارەکان؟

لە خۆت بپرسە ئایا؟

أ-ئەو ڕووداوە چییە؟
ب-کەی ئەمە ڕوویدا؟
ج-ئەو فاکتەرانە چین کە بوون بەم تەنگژەیە؟
د-ئاستی ئەو تەنگژەیە چییەو چی بووە؟
هـ-چۆن مامەڵەم کرد لەگەڵیدا؟
٢-ئایا من دەزانم لە کوێوە ئەم هەستەم پەیداکرد؟
٧-ئایا توانیم بە سەرکەوتوویی خۆم دەرباز بکەم لە تەشەنەکردنی ئەو تەنگژەیە؟

دوای چەند ڕۆژێك لە تۆمارکردنی ئەم فاکتەرانە پێویستە سەیری بکەیتەوە تا بزانێت شێوەی مامەڵەکەو چۆن بووە لە کاتی تەنگژەکە بە مەرجێك سەرنج بدەین بۆ ئەم چەند خاڵەی خوارەوە:

أ-ئەو بەسەرهاتو شتانەی کە مرۆڤ تیایاندا دەژیو ئەو ئیشەی کە بە دوا ئەنجامی دەگەیەنێت ئایا گونجاوە لەگەڵ ویستی خۆی یا لە کاتی تەنگژە کە تواناو بەهرەکانی کز دەبن یا لاواز دەبن.

ب-سەرچاوەکانی تەنگژەکە کە مایەی گرژیو پەستیە ئایا ئەو سیستمەی تۆ پەیڕەوی دەکەیت لە ژیاندا ئایا؟

١-بە سوودە؟ ٢-سەرکەوتووە؟ یا نا

ڕۆڵی بەڕێوەبەری کارکردن لە ڕووبەڕووبوونەوەی سەرچاوەکانی تەنگژە؟

بەڕێوەبەری کارکردن ڕۆڵێکی زۆر گرنگ دەبینێت لە ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکانی ژینگەی کارکردن کە ڕێدەگرێت لەو کارمەندانەی کە خواستی ئەوەن کە ئاژاوە بنێنەوە لەناو دەزگاکانی کارکردن بە پێی پلانێکی داڕێژراوو بەکەڵك بۆ بەرژەوەندی بەڕێوەچوونی کارەکە بەو شێوەیەی کە ویستراوەو ئیشی بۆ کراوە ئەمەش لە ڕێگەی هارکاریکردنی کارمەندانی کارەکەو پشتگیری کردنیان لە ڕووی معنوی بۆ نەهێشتنی خاڵی لاوازو نەویستراو لە کارکردن، ئەمەش زۆر لە ئاستی ترسو دڵەڕاوکێ کەم دەکاتەوەو بەرهەمی کار زیاد دەکاتو ژینگەیەکی لەبار دەهێنێتە ئاراوە.

بۆچوونی گشتیو ئامانجەکانی:

تەنگژەی دەروونی لەوانەیە تووشی هەموو کەسێك ببێت، بەڵام زۆربەی کات لەژێر چاودێری کەسەکە خۆیدایە، تەنگژەی دەروونی کاتێك ڕوودەدات کە چەند مەرجێك تیایدا بوو وەکو بوونی ستریس بە هۆی زۆربوونی چالاکیو سەرقاڵی مێشك، ئەمەش نیشانەیەکی باشە مانای وایە کە ئەو مرۆڤە تەندروستی گشتی بەهێزەو کەسێکی کارامەیە بە شێوەیەکی بەردەوامو پێویستە سەرنج بدەین بۆ ئەم خاڵانەی خوارەوە بۆ زیاتر ئاشنابوونمان:

١-هەبوونی تەنگژەی پۆزەتیڤ پێویستییەکی ڕۆژانەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ڕۆتینی ژیانی ڕۆژانەدا.

٢-هەبوونی تەنگژەی دەروونی نێگەتیڤ کاردانەوەی خراپی هەیە لە سەر تواناتی مرۆڤ بۆ پەرەپێدانی تواناکانی.

٣-باشترین شێواز کە بەکاردەهێنرێت لە چارەسەردا بریتین لە:

١-مەشقی جەستەیی وەکو وەرزش.
٢-مەشقی مێشکی.

لەبەرئەوە دەبێت تەنگژەی دەروونی چاودێری بکرێت بۆ گەیشتن بە ژیانێکی کارامەییو پڕ لە خۆشی.

لە کۆتاییدا:

پێویستە هەمیشە مرۆڤ ئەوەی لەبەرچاوبێت کە ژیان هەمیشە هەموو شتەکانی بە دڵ و ئارەزووەکانی ئەو نابێت و گەلێك ڕووداوو دیاردە لە ژیاندا ڕوودەدەن و دەردەکەون کە هەرگیز مرۆڤ خۆیانی بۆ ئامادە نەککردوە بەڵام مرۆڤی ڕۆشنبیر و خاوەن ئەزمون هەمیشە بە چاویلکەی سروشتی سەیریان دەکات و نایەڵێت تەنگژەیان ببێتە خەمێکی ڕوخێنەر و ژیانی هەراسان بکات بەڵکو هەمیشە لە لاپەڕە ناخۆش و تاریکەکانی ژیانیەوە لاپەڕەی ڕوون و جوان و بی گری لە دایك دەبێت.

بۆچی منداڵەکەم حەز لە خوێندنگە ناکات؟

نوسینی: دکتۆرە هالە حیلمی
پەرچڤەی: بەیان محەمەد

زۆربەی زۆری منداڵەکانمان حەزناکەن بچن بۆ خوێندنگە، یان خوێندنی وانەکانیان پشتگوێ دەخەن، لە پشتی ئەم کێشەیەشەوە هۆی زۆر هەیە، یەکێك لەو هۆیانە لەوانەیە ئەو خەم و ئازارە بێت کە منداڵ بە هۆی خێزان یان خوێندنگەوە تووشی دەبێت.

زۆربەی منداڵان بەردەوام حەزیان لە خوێندنگەو وانەکانیان نییە هەتا وایان لێدێت بێتوانا دەبن لە خوێندناو پاشانیش سەرنەکەوتن، ئایا دەتوانین ئەمە بگەڕێنینەوە بۆ ئاستی زیرەکی منداڵ؟

-سەرنەکەوتنی منداڵ دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵێك هۆکار کە لەوانەیە پەیوەندیان بە ئاستی زیرەکی منداڵەوە نەبێت، یەکێك لەو هۆکارانە بەرنامەی خوێندن و کۆمەڵ و مامۆستایانیش، و هەروەها ئەو کتێبانەی کە دەخوێندرێن سەرنجڕاکێشنین و منداڵ چێژیان لێنابینێت و تەنها جەخت لەسەر لایەنی فێربوون دەکەنەوە دوورنەکەونەوە لە لایەنی ویژدانی و سۆزداری.

لێرەدا منداڵ خۆی لە نێوان خەڵکیدا نادۆزێتەوەو هەست بە بوونی خۆی ناکات و سەرکەوتن بەدەست ناهێنێت و لە هەمان کاتدا خۆی لە دەرەوەی ماڵ و خوێندنگە دەبینێتەوەو هاوڕێی خراپ جێگای ئەو لایەنە خراپەی بۆ دەگرێتەوە کە هەستی پێدەکات بۆ دروستبوونی خۆی، و لێرەدا ئارەزووە خراپەکان بەدەست دەهێنێت، کە وای لێدەکات مرۆڤێك بێت لە دەرەوەی یاسا.. و نابێت لێرەدا ڕۆڵی خێزانمان بیر بچێت کە لەوانەیە هەندێك جار خێزان خۆی ببێتە هۆی دروستبوونی مرۆڤێکی نەگونجاو بۆ خوێندن و ڕێك نەکەوتنی لەگەڵ ژیانی خوێندنگەدا، ئەمەش لە ئەنجامی گرنگی نەدان بە منداڵەکەو تێرنەبوونی لە پێداویستیەکانی و تووشبوون بە بێ هیوایی.

هەروەها ئازپێدانی زۆریش لە لایەن خێزانەوە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرنەکەوتنی لە خوێندن.

پ/ بۆ ئەوەی قۆناغی منداڵی سەرنەکەوتوو لە خوێندن دیاری بکەین دەپرسین: ئەو منداڵانە کێن و چۆن تەمەنی منداڵی دیاری دەکرێت؟

-منداڵی وچانێکی فراوانە کە لەدایکبوونی منداڵەوە دەستپێدەکات هەتا قۆناغی هەرزەکاری، ئەم ماوە فراوانە بۆ قۆناغەکانی تەمەن، دابەش دەبێت و هەر قۆناغێکیش تایبەتمەندێتی و سیفەتی خۆی هەیە، هەندێك جار ئەم قۆناغە لە خوێندنگەدا نەبێت دیاری ناکرێت، و قۆناغی منداڵی بەردەوام دەبێت هەتا تەمەنی 21 ساڵی بە پێی هەندێك یاساو بۆچوون، بەڵام یاسایەکی دی هەیە کە تا تەمەنی 18 ساڵی دیاریدەکات.

پ/ هەندێك منداڵ پەنا دەبەنە بەر خۆدزینەوە لە خوێندنگە دوای سەرنەکەوتنیان لە خوێندن ئایا ئەم خۆدزینەوەیە بە دیاردە دادەنرێت؟

-نەخێر بە دیاردە دانانرێت، تەنها حاڵەتی دووبارەبوونەوەیە کە لە ئەنجامی کاردانەوەی ئەو بارودۆخەو هۆکارانەی کە منداڵ تووشی دەبێت ڕوودەدات.

پ/ ئەگەر وامان دانا نزمبوونەوەی ئاستی زیرەکی منداڵ یەکێکە لە هۆکارە بەرپرسیارەکان لە سەرنەکەوتنی منداڵ لە خوێندندا، ئایا بە تەنها زیرەکی بەسە بۆ دیاریکردنی ئاستی خوێندکار؟

-بەڵێ پەیوەندیەکی بەتین هەیە لە نێوان دەستکەوتنی خوێندن و زیرەکیدا، و لێکۆڵینەوەکان جەخت لەسەر ئەوە دەکەن

ئەگەر ئاستی زیرەکی تاك بەرزبووەوە ئەوا ئاستی دەستکەوتیش بەرزدەبێتەوەو بە پێچەوانەشەوە.

پ/ چۆن دەتوانین ئەو بەشە باشەی کە لە منداڵدا هەیە ئاشکرای بکەین‌و گەشەی پێبدەین؟

-هەموو مرۆڤێك لایەنێکی باشی هەیە کە لە خەڵکی دی جیای دەکاتەوە، و خێزان‌و خوێندنگە دەتوانن لایەنی باشە لە منداڵدا ئاشکرا بکەن‌و و لەلای خۆشەویستی بکەن، و هەروەها دەشتوانن پەنجە بخەنە سەر لایەنی خراپ‌و ئەو کەم‌و کوڕیەی کە هەیەتی‌و بە شێوەیەك چاکی بکەن کە بگونجێت لەگەڵ هێنانەدی تەواوی ئامانجەکان لە کەسایەتی منداڵدا.

سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتن.

شوێنەوارە دەروونییەکان بەستراون بە سەرنەکەوتنی منداڵ لە خوێندندا: بێگومان ئەم شوێنەوارانە ترسناکە، لەبەرئەوەی منداڵی سەرنەکەوتوو لە خوێندندا خوێندنەکەی تەواو ناکات‌و دوادەکەوێت لە هاورێکانی، و زۆربەشیان لەوانەیە پەنا بەرنە بەر وازهێنان بە تەواوی لە خوێندن‌و لێرەدا وای لێدێت دەکەوێتە بەردەم حاڵەتێك لە (بێبەشبوونی پەروەردەیی) ئەمەش دەبێتە هۆی پێویست بوونی منداڵ بە چاودێری زۆر، و نابێت ئەم لایەنەش پشتگوێ بخرێت لەبەرئەوەی دەرچوونی منداڵ لە بازنەی زانیاری وای لێدەکات کە لە حاڵەتی ئاراستەکردندا بێت بۆ هۆکارە کۆمەڵایەتیە خراپەکان لەوانە خوروگری کۆمەڵی هاورێ و خزم‌و کەسی کە لە هەمان تەمەنی ئەودان.

چارەسەرکردن چۆن دەبێت؟

ئەگەر فێربوون خۆی ئاراستەکراو هەبێت بەمە زانیاری فێربوون گونجاو دەبێت لەگەڵ سروشتی منداڵ‌و پێویستەیکانیدا، و دەبێت خوێندنگە بە بەردەوامی کاربکات بۆ وروژاندنی پاڵپێوەنەرەکانی خوێندکارو ئارەزووەکانی‌و خۆشەویستی بۆ فێربوون‌و زانیاریەکانی، و خوێندنگە تەنها ئەوە نییە کە زانیاری بگوێزێتەوە بۆ خوێندکار، خوێندنگە ئەو زانیاریە خۆشانەیە کە لەگەڵ گەشەی خوێندکاردا گونجاوە. و هەروەها ژینگەی خوێندنگە پێویستە دەوڵەمەند بێت بە چالاکییەکانی ژیان کەوا لە خوێندنگە بکات کە منداڵ ژیانێك تیایدا بژی کە فێری کۆمەڵێك لەو زانستانە بێت کە بەستران بە ژیانی ڕۆژانەیەوە لەناو کۆمەڵدا، و لێرەدا جەخت لەسەر پێویستی گرنگیدان بە چالاکییە جۆراوجۆرەکانی خوێندنگە دەکەین لەگەڵ لایەنی خوێندن‌و وەرگرتندا، ئەو کارەی کە بوارە جیاوازەکان بۆ منداڵ دەرەخسێنێت هەتا پێویستیە دەروونیەکانی پێ تێربکات ئەوە بەرزترین ئاستی پاڵپێوەنەرەکانی خوێندنگەیە وەکو ئەو وتە ئینگلیزیەی کە دەڵێت (سەرکەوتن دەبێتە هۆی سەرکەوتن) و ئێستا ئەم ڕۆڵ بینینە بارگرانیەکی گەورەیە لەسەر خێزان دروست دەکات لەبەرئەوەی ڕۆڵی هاندان‌و ئاسانکردنی کردارو زانیاریەکانی دەبینێت کە منداڵ فێری دەبێت لە نێوان ماڵ‌و خوێندنگەدا. و ئامۆژگاری باوکان‌و دایکات دەکرێت بەوەی کە هەست بە گرنگیدانی منداڵەکانیان بکەن‌و هەموو ئەو دەرفەتانەیان بۆ برەخسێنن کە تیایدا منداڵ لێهاتووی خۆی تیادا بەکاربهێنێت‌و وای لێبکات پشت بە خۆی ببەستێت.

گۆڕینی کینە بۆ خۆشەویستی!

پ/ ئایا نامۆ نییە کە منداڵی هەڵهاتوو لە خوێندن لە دەرەوەی خوێندنگەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنن لەگەڵ ئەوەی کە لە خوێندندا سەرکەوتوو نەبووە؟

لەوانەیە ئەمە ڕووبدات بە هۆی چەند هۆیەکەوە لەوانە هۆی ئابوری کە لە هەندێك ناوچەی گوندنشیندا باوکان پاڵ بە منداڵەکانیانەوە دەنێن بۆ ئیشکردن‌و نایەڵن بخوێنن کە ئەمەش لە پێناوی پەیداکردنی بژێوی ژیاندایە، ئەمەش وا لە منداڵ دەکات توانای منداڵەکە دەربکەوێت کە لەگەڵ خوێندنگەو خوێندندا ناگونجێت.

پ/ ئایا دەتوانین کینەی منداڵ بەرامبەر بە خوێندنگە بگۆڕین بۆ خۆشەویستی؟

بێگومان ئەگەر خێزان منداڵەکەی خستە بەر ئەو خوێندنەی کە لەگەڵ توانایدا دەگونجێت، و ئەگەر پەروەردە بە خێزانیشەوە هەوڵیدا بەهرەی منداڵ ئاشکرا بکات لە ماوەی تێکەڵبوونێکی ئازادانەی ڕاستەوخۆو تێبینییەکی ورد لە لایەن مامۆستاو دایك‌و باوکەوە، و خێزانیش دەتوانێت ڕۆژانە تێبینی هەڵسوکەوت‌و وەڵامدانەوەی منداڵەکەی بۆ کارتێکردنە دەرەکیەکان بکات بۆئەوەی بتوانێت بڵێت منداڵەکە لە لایەنێکی دیاریکراودا بەهرەمەندە.

پ/ بۆچی داهێنانەکانی منداڵ لە دەروەی خوێندنگەدا زیادناکرێت بۆ داهێنان‌و سەرکەوتنەکانی لە خوێندندا؟

ڕێژەی داهێنانەکان لە جیهاندا لە 2٪ لە هەر کۆمەڵگایەکی گەورەدا تێپەڕناکات، لەبەرئەوە بە تەنها ئەوە بەسە یارمەتی منداڵ بدەین بۆ گەشەکردنی توانای لەناو پۆلی خوێندندا، و لەناو خێزانیشدا پێش سەرنەکەوتن یان هەڵهاتنی لە خوێندن.

لێرەدا دەڵێین منداڵ بێ تاوانەو ئەو کینەیەی کە بەرامبەر بە خوێندنگە هەیەتی لە ئەنجامی ئەو ئەمامەتیەیە کە خێزان یان خوێندنگە یان هەردووکیان پێکەوە تووشیان دەبێت، و لەسەر هەردووکیان پێویستە بە یەکەوە ئەم کینەیە بگۆڕن بۆ خۆشەویستی بەمە منداڵەکەمان خوێندنگەیان لا خۆشەویست دەبێت.

لەوەدیو بابەتە زانستیە ڕوتەکانەوە:

ڕۆشنایی دەروون

من خواوەندم لەخۆم دا پەیدا کردو عاشقی بووم

نوسینی: نتوزاك شانگە
پەرچڤەی: ئەمیرە محەمەد

ئەمڕۆ لەئاوێنەدا تەماشای خۆم کردو لەو وێنەیەی کەبینیم بێزار بووم. وێنەکە نەی دەوت من کێم، بەڵام زۆربەی وێنەکان حەقیقەت نالێن. ڕووالەت و جلوبەرگ حەقیقەت نالێن، جوانی ژن هیچ پەیوەندییەکی بەڕواڵەتیەوە نیە. جوانی ڕۆشنایی ناخە کەدرەوشاندنەوەیەکی تایبەت بەژن دەدات. زۆربەی ژنان لەم جوانی‌یە بێ ئاگان و یان بێ ئاگایانە پەنهان دەکەن و نکۆڵی لەبوونی خودی خۆیان دەکەن. ئەوەی کە ئێمە گرنگی پێ نەدەین بە نەبینراوی ماوەتەوەو بەو بەڵگەیەوەیە کە ڕەوشی گۆڕانکاری و گەشەی مەعنەوی ڕواڵەت تەنها (موسەکین)ێکە بۆ کاریگەرێتی ستەمە زیانبەخشەکانی کۆمەڵگە.

کۆمەڵگە بەرنامە بۆ ژیان و پیشەکانمان دادەڕێژرێت لە دەرەوەی قۆناغی ئاگایی و کەلتوری باو ئاوامان لێ بکەن باوەڕبەوە بهێنین کە ئێمە وەك ژن بەدبەخت نین. ئەگەر ئێمە هوشیار نەبین و بەڕۆشنایی دەروونی خۆمان نەگەین، دەبینە زەوییەکی پڕ پیست و بەرەکەتی فکری تاریك و سروێنەی کۆمەڵ.

ژنێك کەهوشیارە دەزانێت کە خوێ ڕۆشنایی ئەم دنیایەیە. ئەگەر ئێمە باوەڕمان بەم ڕۆشناییەیە هەبێت. ئەگەر ئێمە ئیمان مان هەبێت ئیتر پێویستیمان بەدەسەڵات و هێزی دەرەکی نیە. ئێمە خۆمان بەرپرسی ئەم تێڕوانینەین کەخۆمان چۆن ببێنین بەبێ ئەوەی گرنگی بەو وێنایە بدەین کەلێیان دروست کردوین.

لەزۆربەی کۆمەڵگەکەمان دا بەشێوەیەکی باو ئێمەیان بە بونەوەرێکی پلە دوو داناوە. تەنها جیهانی ڕۆشنەوە بوو و ڕۆشنگەرا دەتوانێت بەهای واقیعی ژنان و پیاوان ئاشکرا کات.

ئێمە شکۆمەندین. چونکە بەهاو شکۆمەندییەکەمان لەخواوەندەوەیە. هەرچەندێک وشیار بین و پەیوەندی خۆمان لەگەڵ خوادا بپارێزین زووتر لەترسە دروێنەکانی جیهان ڕزگار دەبین. دەسەڵاتی تاک و هوشیاری، موعجیزە دروست دەکات. گەشەی ژن لەبەخسیرییەوە بۆ دەسەڵات. گۆڕینی ئاڕاستەیە بەرەو جیهانی نوێ و دووبارە دۆزراوە. تەنها ڕەزامەندی خواوەندت بوێت چونکە، ئیرادەی ئەوە کە ئێمە جوان باش و دانایین.

و ئیرادەی خواوەندیشە کە ئێمە هەموومان شاد بین – شادمانی بەرەکەتێکی خواوەندە، ئەمڕۆکە ژمارەیەکی کەمی مرۆڤەکان بەواقعی شادمانن. چونکە جیهان بۆتە شوێنێکی پڕ لەترس و نیگەرانی. کاتێک کە ترس زەمینمان ڕێ نوێنی بکات بەرەو تاریکی مان دەبات و بەبێ ڕۆشنایی شادمانی نابینین. وا دانراوە مرۆڤەکان شادمان بن، بەبێ شادمانی ڕۆح و گیانی ئێمە خەم و پەژارە وای دەگرێت.

ئەو وتەیەی کەدەڵێت. خەم و پەژارەی مرۆڤ. خواوەند شاد دەکات و ئەگەر بەرگەی ئازار و دەردەسەری بگرین پاک و بێ گەرد دەبینەوە، ئەندێشەیەکی فریو دەرەو کاریگەرێتی یەکەی دەروون وێران دەکات.

حەقیقەت ئەوەیە کە ئێمە نەبە خەم و پەژارە پاکتر دەبینەوەو نە خواوەندیش ڕازی دەبێت.

–تەنها ئەو دەروونانە شادەبن کە ئەم جۆرە بیرۆکانە دەڕێژنە زەینی مرۆڤەوە. چونکە. خەم و پەژارە بێ دەنگمان دەکات و دەسەڵاتی ئەوانیش زیاتر ئاسانتر دەکات.

زۆربەی جار ڕێگەی شادمانی بەخۆمان نادەین، شادمانی لەباوەشی ناگرین و خۆمان لەژیانێکی پڕمانا مەحروم دەکەین. نەکا. ئێمە تاوانبار کەن بەوەی کەدەستورە نەرتراوەکانمان شکاندبێ: "بەهەشت لەسەرزەمین تەجروبە مەکەن" ئاگادار کردنەوەیەکی زۆر توندو، بەلای کەمەوە بۆ ئەوانەی کە وێراویانە دەستور بشکێنن و ڕێگرەکان کەنار بخەن و بەرەو سەروو هەور بفڕن.

پێویستە شادی لەباوەش بگرین. چونکە، شادی مرۆڤەکان ئازاد دەکات، ئەگەر من کەسێک ببینم کەشادمانە، ئەتوانم دوو لێکدانەوەم هەبێت بۆی: پەیڕەوی نەفسی خۆم بم و یان پەیڕەوی دڵی خۆم بم. نەفس هەوڵ دەدات کەوام لێ بکات. باوەڕ بەوە بهێنم کەمن شەرم لەشتێک دەکەم بەڵام دڵ پێم دەڵێت، شادمانی دیاری یەکەو بزانە کەسەرکەوتن و شادمانی هەموو مرۆڤەکان شادی و سەرکەوتنی هەموومانە. ئەگەر ئێمە لەبری ڕەخنەی ڕوخێنەر، ڕێگە بەدەست خۆشی لێکردن بەدین ئەوا لەبری مەحکوم کردن داوای بەرکەتمان کردووە.

کاتێک کەمن وەک وتەبێژێکی پیشەیی دەستم بەکارکرد، هەولم بۆئەوە بوو کە کۆمەڵگە بەرەو ئاقارێکی باش بەرم. زۆربەی خەڵکی دەیانووت: "قسەکانی چەند بەنرخن". بەڵام کاتێك کاریگەرێتی کارەکەم لەناو چین و توێژێکی بەرفراوانتردا بڵاو بۆوە. هاواریان گەیشتە ئاسمان کە "ئەو خۆی بەچی دەزانێت؟ خەڵکی بەشێوەیەکی گشتی تا ئاگایانە لەسەر ئەو باوەڕەن کە سەرکەوتنی کەسێکی دی سەرکەوتنەکانی ئەوان سنووردار دەکات و نامێنێت ئەوانی دی لەناو کۆمەڵگەدا دەرکەون. تا کاتێك کە ئێمە وابەستەی ئەو جۆرە باوەڕە زیانبەخش نەبین و ڕێی درەوشاندنەوە بەکەس نەدەین، هەرگیز ناشتوانین خۆمان دەرکەوین و بدرەوشێینەوە. جیهان پێویستی بەسەرچاوەو داهێنانی زۆر هەیە.

ئەگەر ئێمە بترسین، ئەوا لەزەینی خۆمان و ئەوانی دیدا سستەمێکی فکری زاڵمانەمان دروست کردووە کەخۆمان و منداڵەکان و ئەوەکانیانمان مەحکوم کردووە. زۆرجار ڕێ بەخۆمان نادەین کە هارکاری جیهان بکەین تەنانەت تا ئەو ڕادەیەی کەڕێگەشمان پێ دراوەو تواناشمان هەیە. خواوەند نیعمەتێکی زۆری بەسەرداڕشتوین تانێمەش لەخزمەتکردنی جیهان دا سوودیان لێ وەربگرین. ئێمە پێویستە ژیان لەباوەش بگرین و لەهەموو تەم و مژێکی دەروونی و کۆسپەکان تێپەڕین.

کاتێك کە شەرم نەکەین و متمانە بەخۆمان بکەین کاتێك کە خۆمان لەبیری تەسکی کۆمەڵگە" کەلەنیشانە نوێکانی ژن بون ترسی هەیە "ڕزگار کرد. ئەوکاتە گرنگی بەهێرشی دەوروبەری نادەین، لەتەم و مژەکان تێپەڕ دەکەین، ڕۆشنایی یەکی نوێ دەبینین و هاوڕێیانی نوێ دەدۆزینەوە.

مەوەستە، بەردەوام بە، کاتێك کە سەرەکەوین سەربەرزانە بوەستەو بەمێمنی بەو کەسانە بڵێ کە لەرێگە پێت دەگەن: ئێمە تەنها مەبەستمان ڕێ ڕۆیشتنە، ئێمە لەزاتی ئیلاهی خۆمان دا گەشە دەکەین، جوان و شکۆمەند نەبین. هیچ شتێکی ناو بازاڕە پڕ باق و بریقەکان جوانیت پێ نابەخشن و جوانترت ناکەن، ئێمە جوانین. چونکە خوا بەجوانی خوڵقاندوینی.

هەندێکمان ئاگادارین لەجوانی‌یەکەی خۆمان. جوانی وزەیەکە کە لەناخمان دا هەیە. و ئەم جوانی‌یە شکۆفەکانی ناخمان دەدرەوشێنێتەوە. من ژنگەلێکم بینیوە کەبەشێوەیەکی فیزیکی جوان نەبوون، بەڵام بەشکۆمەندی‌یەوە خۆیان نیشان داوە. کە ئەو شکۆیە دەرئەنجامی جوانی دەروونیان بووەو ژنانێکیشم بینیوە کەبەشێوەیەکی فیزیکی زۆر جوان بوون بەڵام ئاگایان لەڕۆشنایی ناخیان نەبووە کە ئەم بێ ئاگایی‌یە جوانیەکەیانی بەهیچ گۆڕیوە. زۆربەمان، لەئاراستەکردن و شی‌کردنەوەی ناڕامی‌یەکانمان دا سەرکەوتووین. لەدەروونی یەکە یەکەمان دا شوێنێکی وشیاری هەیە کەلانەو کاشانەی خواوەندە. ئەگەر تۆ کەسێکی هەستیاریت کەزۆربەی زۆری ژنان لەم بەهرەیە بێ بەش نین. ئەوە بزانە کە هەموو دەرگاکانی سەر دڵت کراوەیە. هەر هاوارێك کە دەیناسینەوەو هەر فرمێسکێك کەخۆمانمان پێ بەستۆتەوە. هاوار و فرمێسکی خۆمانە کە ئێمەی ئیفلیج کردووە، هەستی ژنانە ئەرمەندەی کە جوان و ئاڵۆز و ئەوەندەش بەهێزە.

بەبێ وزەی دەروون و یەك پەیوەندی مەعنەوی بەهێز، ژن رووبەڕووی تۆفانی هەستێکی تێکچڕژاو دەبێتەوە. وەك گوڵدانێك کە چۆن دەکەوێتە ناو ئۆقیانوسێکەوە و دەشکێت چونکە توانای پارێزگاری ئاوی ئۆقیانوسەکەی نیە. ئێمە هەموو شتێکمان لەبیرەو ئێمە لەهەموو شوێنێکدا ئامادییمان هەبووە و ئەگەر وازمان لێ بێنن دەتوانین هەموو ئەوانە بەنرخانەی کە لەئەزمونەکانی خۆمانەوە فێری بووین بیکەینە پەندو فێری ئەوانی تری بکەین. زانیاری‌یەکانمان لەوجودمان دا سەرکوت کراون. دەنگی جیهان زۆر بەرزو جەنجاڵە.

لەکاتێکدا کە لەتاو ئازار دەگرین وا نیشانی دەدەین کە گۆرانی دەڵێن. ئێمە دەنگە دەنگ و ئەرمەنەرەکانی جیهان زیاد دەکەین و نازانین کەدەبێت ئێمە ئەو دەنگە ناڵەبار و ئاڵۆزانە کەم کەینەوەو گوێ لەئاوازی ئارامی سیمفۆنیا بگرین.

بۆ هەزاران هەزار ساڵ نەیان هێشت فێربین و نەیان ویست گفتوگۆکانمان ببیستن. بەڵام کاتێك کە ئازادیمان بینیەوە زانیمان کە ئەم یاری پێکردنە بۆچی‌یە بێ دەنگ نابین، ئێمە بەکۆمەڵ گوێمان لەدەنگی فریشتەکان دەبێت. چاومان رۆشن دەبێتەوەو زەردەخەنە دەکەوێتە سەرلێوانمان. ئێمە فریشتەکان دەبینین. ئەوان دەناسین و گفتوگۆیان لەگەڵ دەکەین.

دەبینە مەحرەمی ئەستێرەکان و هاوڕێیەتییان دەکەین. لەسەربالی ئاوێزەکان بەرەو یۆنانی باستان دەڕۆین. دەبینە چرایەکی ڕۆشن و جیهان بەم جۆرەی ئێستا نامێنێتەوە.

پیاوانی دەوروبەریشمان پێویستیان بەم گۆڕانکاریی‌یە هەیە بەو ئەندازەیەی کە ئێمە پێویستیمان پێیەتی لەوانەشە زیاتریان پێویست بێت.

منداڵەکانمان ئەو واقیعی‌یەتانەمان تیا دەبینین کەخۆمان نەمان دەبینی.. ئەوانەی وزەیەکی گەورەمان تێدا دەبینین. کاتێك کە بیهێنینەوە بیرمان کە ئێمە هەمان خواوەندی دەردەنێین. ئەوکاتە پیاوان بەشێوەیەکی واقعی دەبنە هاوبەش و تەواوکەری ئێمە ئێستا کاتێکە کەدەبێت مافی خۆمانمان دەست کەوێت.. لەقاپی خواوەند بپارێینەوەو و هوشیار بینەوەو بەم جۆرە جیهان دەگۆڕێت. ئەم گۆڕانکاری‌یە کاتێك ڕوودەدات کە هەموان بزانن کە ئێمە باش و بەتوانایین. پەسەندکردنمان و پارێزگاری لێکردنمان مافی خۆمانە. ئێمە پێویستە بزانین کە هەموان دەتوانین پڕ بەهابین. ئەگەر بتوانین باڵەکانمان بکەینەوە. لەبەرە بەیانی بێ داری‌دا چرایەك لەپشتی شاخەکانەوە هەڵئەگیرسێت و رۆژیش لەنێوان هەورەکان دا ئەدرەوشێتەوە.

تا کاتێك کە خۆمان هەنگاو نەنێین. بەرەنج و خەم و پەژارە مەحکوم دەبین. موعجیزەیەك رووی داوە، خاتو ویلیامسون لەکتێبەکەی دا "عەشق، توخمێکی پێویستە لەشفای جیهانی ئەمڕۆدا" موعجیزەی بەگۆڕینی ئاراستە لەتێگەیشتن و ئاگایی لێکدانەوە. "خواوەند چاوەڕوانمانە تا ئێمە بەردو ماڵ و کاشانەمان بەرێت. ئەو دایکی هەموومان بووەو ئێمە هەمووومان میراتگری دیاری و توانای شفا بەخشی ئەوین ئێمە گەیشتوینەتە ئێرە تا بیری یەکتری بخەینەوەو ئەومان

بێتەوە یاد. ئەو ژیانێکی تازە. ئەندێشەیەکی نوێ‌و دیدوبۆچوونێکی نوێ دەدات بەو کەسانەی کە دڵی خۆیانیان بۆ کردۆتەوە. بەدرێژایی چەندین سەدە کەلێنی‌یان کردۆتە ناخمان. پەیوەندی کەسێتی ئێمەیان لەگەڵ زانست‌و زانیاری‌دا پچڕاندوە. لەکاتێکدا کەئێمە زۆر گەورە بووین — ئەو ڕۆژانەی کۆتایی‌یان هاتووە.

و ئەمڕۆکە ئێمە بەیەك پەیمان دەست پێ دەکەین، پەیمان بەخۆمان‌و بەوانی دی کەهیچ کات بەرەو دوا نەگەڕێینەوە. ئێمە وەك ژن هەرگیز ئەو ناهەمواریانەمان لەیاد ناکەین بەڵام لەگەڵ ئەو جیهانەدا دەکەوینە خەبات کردن کەئێمە بەپلە دوو و لاوازدا دەنێت. جیهان ئێمەی بە پلە دوو، لاواز هێشتۆتەوە تا بتوانین کۆنترۆڵمان کەن. بەڵام ئێمە بەم واتە واتە سواوە ڕازی نابین — پێویستە ئەم وێنایە بسڕینەوە کە لێیان دروست کردوین.

ئەفسانە و ژنیان بەلاواز داناوە. ئەمە تەنها بۆچوونی زەینێکی نەخۆشە کەهیچ توانایەکی نیە بەرامبەر. ئێمە پێویستە پایەی دڵ‌و هێزی زاتی خۆمان بەدەست بهێنین. تا ئەو تەم‌و مژە بڕەوێنینەوەو ئەو کۆسپ‌و تەگەرانەی سەر ڕێمان لابەرین تا ئەوکاتەی هوشیار دەبینەوەو ڕۆشن دەبینەوە.

دەست درێژی کردنە سەر ژنان‌و زوڵم لێکردنیان نەبڕاوەتەوەو زۆربەی جار ئەوە خودی ژنان خۆیانن کە تەنگ بەخۆیان هەڵدەچنن لەم جیهانەداو دەیکەنە شوێنێکی دژوارو ناخۆش بۆ خۆیان. ئێمە هەمووومان وێنەیەکی خواوەندین. ژنان دواجار دەردەکەون‌و هوشیار دەبنەوە.

لەو سەری دیکەی ئەم جەنگەڵەوە، ڕۆژێکی نوێ هەیە، ڕۆژێکی شکۆمەند لەسەر زەمین، کاتێك کە کچان خۆیان خۆیان بکەم نەگرن، ئەوا پڕن لەوزەو توانا‌و عەشق. منداڵەکانمان، پارێزگاریمان لێ دەکەن، و پیاوانی ڕۆشن بیریش پارێزگاریان لێ دەکەن. خوێندنەوەی ژیانی ژنانی گەورە لەڕۆڵ‌و ئەرکی جۆراوجۆردا هاوکاری ئەکات، جەخت کردنە سەر وزەی خواوەند کەجیهان دەسووڕێنێتەوە هاوکاری دەکات. باوەڕ نەکردە نی‌یە بەڵام تەنانەت ژنانی هونەرمەندی زۆر جوان پێمان دەڵێن: سەرکەوتنەکانیان لەڕۆشنایی ناخی خۆیانەوە بەدەست هێناوە".

ڕواڵەتی فزیکیمان‌و ئەوەی کەئێمە لەجیهانی ڕوخساردابین. مەسەلەیەك نیەو گرنگ نیە. هەوڵ دان بۆئەوەی کەخۆمان بەجۆرێکی دی نیشان بدەین. لەنەبونی متمانە بەخۆکردنەوە سەرچاوە ئەگرێت.

ئەو دەمانەی کەئێمە ئاگاداریمان هەبێت دەربارەی عەشق. بەزەیی، سۆز، بەخشین‌و چاوپۆشی، ئەوا شادمان ترو سەرنج ڕاکێشی‌ترین. ئەم هەست‌و سۆزە کلیلکی جوانی ناخە کەئەنجامەکەشی جیهان شادو کامەران دەکات.

پێویستە ژنان باوەڕیان هەبێت کە بەو عەشقەی لەدڵیان دایە دەتوانن چارەسەری جیهان بکەن. ئێمە بۆچی دەبێت بەهەوڵ‌و کۆششی زۆرو خەرجییەکی گران سەرنجی پیاوان بەلای خۆمان دا ڕاکێشین؛ بۆچی ئەوان هەوڵ نەدەن سەرنجمان ڕابکێشن؟. زۆربەی پیاوان نازانن چۆن ڕەفتار لەگەڵ ژنێکدا بکەن کەگیانی پڕە لەهەست‌و شکۆمەندی‌و توانا. زۆرینەی ژنان ئەمڕۆ خۆیان کۆکردۆتەوە، لەوانەیە هەوڵی ئەوەوە بێت کە هاوسەرییانە کردووە. بەڵام هاوسەربوون تەنها بەڵگەی ڕەزامەندی‌و بەختەوەری نیە. زۆر باشترە تەنها بین وەك لەوەی ژیانێکی کولەمەرگی لەگەڵ مێردا هەبێت.

ئێمە ئەمان توانیوە فێری کوڕەکانمان بکەین‌و زۆر کەمتریش بەکچەکانمان بڵێین کەژن بوون چ گەورەو شکۆمەندی‌یەکە و ئێستا کاتی ئەو هاتووە بەرەو ڕۆشنایی بڕۆین‌و ڕوخساری نوێی ژن‌و وێنە بگرین. ژن بوون ڕازێکی زۆر قوڵە. کەنرخاندنی ئەم ڕازە لەوانەیە پێویستی بەساڵەهای ساڵی ئارام گرتن هەبێت.

لەفارسیەوە کراوە بە کوردی

ناونیشانی سایتەکانی ئینتەرنێت

بەشی دووەم

نوسینی : عەلی ڕەزا موراد قلی & حەمید ڕەزا موراد قلی
پەرچڤەی: عرفان ئەحمەد محەمەد
هەڵەبجەی شەهید

شعیرە عاشقانەکانی کلاسیك

loverpoetrr.both classic lobve poems and submitted love poems

ئەگەر عاشقیت دەتوانیت لە خوێندنەوەی شیعرە عاشقانەکانی کلاسیك ی ئەم سایتە چێژ وەربگرێت.

Http://www.lovepoetrr.com

ئەگەر خوازیاری خشتەڕووی شیعری خۆتیت لە ئینتەرنێتدا یان چامەی شیعرت هەیە لەگەڵ ئەوانی دیدا ئاڵوگۆڕی بکەیت شیعرەکانی خۆت بنێرە بۆ ئەم شوێنە

Http://www.w3px.com/docs/searchinfo.htm

شیعرەکانی سەدەکانی ناوەڕاست

poetrr corner-home page

کۆمەڵێکی زۆر لە شیعرو شاعیرانی سەدەکانی ناوەڕاست ئارەکو ئێستا دەتوانیت بەسەردانی ئەم ناونیشانە لە خزمەتتدابێت.

Http://www.geocities.com/-spanoudi/poems/index.html

ئەرشیفی شیعرەکانی کەنەدا

canadian poetrr Archive/archives depoA©sie canadienne

ئەرشیفێك لە شیعرەکانی کەنەدا بەزمانی فەرەنسایی و ئینگلیزی دەتوانیت لەم ناونیشانەدا دەستخۆتی بخەیت

Http://www.nlc-bnc.ca/canvers

شیعر بۆ منداڵ:

بۆ ئەوەی شیعر فێری منداڵەکانی خۆت بکەیت خراپ نییە کە سەردانێکی ئێرەش بکەیت و لەشیعرەکانی منداڵان سودوەربگریت.

Http://www.mecca.org/-graham/poetrr-post.html
Http://www.grandpatucker.com
Http://www.poetrr4kids.com
Http://www.meadowbrookpress.com/poetrr

سەرچاوەکانی شیعر

ئەگەر ئارەزووت لە زانیاری کۆکردنەوەو داخوازی زۆر ترت هەبوو لە بورای شیعردا دەتوانیت سوود لەم سەرچاوانەش وەربگریت .

http://www.poems.com
http://www.poetrr.com
http://www.point-editions.com
http://www.uct.ac.za/projects/poetrr/poetrr/htm
http://www.poets.org
http://www.poetrrpower.com
http://www.paramountsong.com
http://poersc.wandoo.fr/ellic.rea
http://vipe.technion.ac.il/-alik/poets.html
http://www.pw.org
http://www.doncasteronline.com/poetrr/index.html
http://www.lovepoetrr.com
http://www.favoritepoem.org
http://www.sfsu.edu/-newlit/welcome.htm
http://pub21.ezboard.com/bthenewblueline
http://www.poetshouse.org
http://www.poetrr.about.com
http://www.theatlantic.com/poetrr
http://www.javanpress.com
http://angelfire.com/ns/scholarship/poetrr.html
http://www.wings.buffalo.edu/epc

کتێبەکان بەشێوەیەکی نووسراو   کتێبە ئینتەرنێتیەکان

the online.books page

لەم سایتەدا بەشێوەی نووسراو کتێبەکان ئەوەتان لەخزمەت ئارەزوومەنداندا.

Http://www.digital.librar.upenn.edu/books
Http://www laissezfairebooks.com
Http://www.librarrspot.com

کتێبە ئینتەرنێتیەکان بەپێی ناوی نووسەرەکان

freeonl!ne books

کتێبەکانی ئەم سایتە بەپێی ناوی نووسەرەکان ریزکراوە کە لەراستیدا کتێبی نووسەرەکان (نووسەرە جیاوازەکان) بەشێوەی نووسراو دەخرێتە روو.

http://www.inspirationalmedia.com/ebooks.htm

فەرهەنگی (قاموسی) زمانی هریتج بەشێوەی نووسراو

bartilbr.com-alrssum , american heritage diectionarr

ئەگەر بتوانیت دەتوانیت لەفەرهەنگی زمانەکان بەشێوەی نووسراو سوودی لێوەربگریت.

http://www.bartlebr.com/67/a0237100.html
http://www.hippocrenebooks/com

کتێبی چیرۆکی عاشقان

free-love-spells-maggic-witchcraft

لەم سایتەدا کتێبی چیرۆکی عاشقەکان بوونیان هەیە کە ئارەزوومەندان بەشێوەی نووسراو دەتوانن سودی لێوەربگرن.

http:/www.Free-spells-witchcraft-com

کتێبە ئەدەبیەکان

project gutenberg official home site-index-free bocks on-line

ئارەزوومەندانی ئەدەبیات بەشێوەی نووسراو دەتوانن سوود لەم سایتە وەریگرن بۆ خوێندنەوەی کتێبە ئەدەبیەکان.

http://www. promo.net/pg
http://promo.nen/p9
http://www.vt.edu/vt98/academics/books/aabookindex.h tml
http://www.literature.org

سەرچاوە/کلید گلایی اینترنت

کتێبە سینەماییەکان

production Book online

ئەگەر ئارەزوومەندی ئەو بابەتانەی وابەستەن بە سینەماوە دەتوانیت سەردانی ئەم سایتە بکەیت و بابەتی مەبەستی خۆتت دەستکەوێت.

Http://www.pb.com/pb

کتێبە مەزهەبیەکانی مەسیحیەت

christiaitr books

حەتمەن ئارەزوومەندانی کتێبە مەزهەبیەکان سەردانی ئەم سایتە بکەن.

Http://www.epinions.com/book-religion-christiantr
Http://poilologos.org
Http://islamicsuperstore.com

دیدارو چاوپێکەوتن لەگەڵ نووسەرەکان

new rork tims books

لەم سایتەدا لەگەڵ نووسەری کتێبەکان و گۆڤارەکان و رۆژنامەکاندا دیدارو چاوپێکەوتن سازدراوە و زانیاری پێویست لەبارەیانەوە خراونەتە روو.

Http://www.nrtimes.com/pages/books/index.html

کتێبی منداڵان و تازە لاوان بەزمانی ئیسپانیایی

center for studr of books in spahish for
children and adolescents

لەم سایتەدا کتێبی منداڵان و گەورەکان بەزمانەکانی ئیسپانیایی، ئینگلیزی لەخزمەتی ئارەزوومەنداندایە

http://www.public.csusm.edu/campus-centers/csb

سەدەکانی ناوەراست

orb:the online reference book for medieval studies

ئەگەر حەز دەکەیت لەبارەی سەدەکانی ناوەراستەوە زانیاری دەستخۆت بخەیت حەتمەن سەردانی ئەم سایتە بکە.

Http://orb.rhodes.edu

بڵاوکراوەکانی زانکۆی شیکاگۆ

universitr of chicago press

ئارەزوومەندانی کتێبە زانکۆیی و ئەکادیمیەکان سەردانی ئەم سایتە بکەن

http://www.press.uchicago.edu

کتێبە مەرجەعیەکان لەساڵی (1996) بۆ دواتر

numbev theorr books from 1996

لەم سایتەدا مەرجەعی کتێبەکان و لیستێک لەپاشکۆکانی کتێبەکان بەشێوەی نووسراو لەساڵی (1996)ەوە بوونی هەیە.

Http://www.maths.uq.edu.au/-krm/n12.html

کتێبە نووسراوەکان

online books

ئێوە دەتوانن لەرێی ئینتەرنێتەوە هەزاران هەزار کتێب خۆرایی یان بەپێدانی بوجەیەکی زۆر کەم دەست خۆتان بخەن.

کتێبە خۆراییەکان تەنها بەخەرج کردنی چەند خولەکێک کات دەتوانیت بیخەیتە فلۆپی خۆتدا گەنجینە بکەیت و لەخوێندنەوەیان چێژ وەربگریت. ناونیشانەکانی خوارەوە چەند نموونەیەکن لەو بارەوە.

Http://www digital.librarr.upenn.edu/books

کتێبە

free books

لە ناونیشانەکانی خوارەوەدا ئێوە دەتوانن زیاد لە (30000) کتێب بەشێوەی نووسراوو لەکۆمپیوتەرەکەی خۆتدا گەنجینەی بکەیت.

Http://www.books-on-line.com
Http://onlinebooks.librarr.upenn.edu
Http://digital.librarr.upenn.edu
Http://www.free-book.co.uk

سەرچاوەکانی کتێبەکان بەشێوەی نووسراو

لەکاتێکدا حەزت کرد زانیاری و داخوازی زۆرترت لەبواری کتێبەکان بەشێوەی نووسراو دەستبکەوێت دەتوانیت سود لەم سەرچاوانەش وەربگریت.

Http://digital.librarr.upenn.edu/books
Http://www.inspirationalmedia.com/ebooks.htm
Http://www.cardoffers.com
Http://www.favonteaddresses.com

Http://www.printindustrr.com
Http://www.cs.cmu.edu/people/spok/banned-books.htm
Http://www.laissezfairebooks.com
Http://www.pb.com.au/pb
Http://www.epinions.com/book-religion-christianitr
Http://www.alibris.com/subjects/editorial/on-line-book-store.cfm
Http://www.digital.librarr.upenn.edu/books/banned-books.htm
Http://www.allbookstores.com/findwhat.html
Http://www.nrtimes.com/pages/books/index.html
Http://www.sanrsidrolaw.com/books.htm
Http://philologos.org
Http://www.abebooks.com
Http://www.vt.edu/vt98/academics/books/aabook lhdex.html
Http://www.realestatebook.com
Http://www.digital.librarr.upenn.edu/books
Http://www.worldbook.com/companr/html/co-repsusa.htm
Http://www.amaths.up.edu.au/km/n12.html
Http://www.inetsupermall.com/amazon-online-hook-store.htm
Http://www.literature.org
Http://www.booksonline.co.uk/booksol
Http://www.booksonline.com
Http://www.inetesupermall.com/allbris
Http://www.hippocrenebooks.com

کتێبەکانی منالآن

just for kids-children's bookstere

ئەم سایتە یەکێکە لە باشترین سەرچاوەی کتێبەکانی منالآن لەئینتەرنێتدا.

Http://www.just-for-kids.com
Http://www.acs.ucalgarr.ca/dkbrown
Http://www.carolhurst.com
Http://www.circletime.com
Http://www.bookhive.org

بلآوکراوەکانی کتێبی منالآن

charlesbrige childrens books

لەم سایتەدا بلآوکەرەوەکانی کتێبەکانی منالآن بەئارەزوومەندان دەناسرێت.

Http://www.charlesbridge.com
Http://www.littlewillie.com
Http://www3.srmpatico.ca/ccbc

داستانە منالآنەکان

willie learns a lesson

لەم سایتەدا داستانی کتێبەکان بۆ منالآنی 3-8سالە یەکە بەسەردان کردنی ئەم سایتە دەتوانن سود لەهەزاران داستانی منالآنە وەربگرن.

Http://www.littlewillie.com
Http://www.pandabearsplarhouse..com
Http://www.tagnwag.com
Http://www hedgehogbooks.com
Http://www.aabra.com
Http://www.booksofwonder.com

ئەرشیفی کتێبەکانی وێنەکێشان بۆ منالآن

لەم سایتەدا کۆمەڵێك کتێبی وێنەکێشان هەن کە مایەی زەیت و گەنجینە کردنن لەکۆمپیوتەردا، هەروەك ئارەزوومەندان بۆ کارتی

پیرۆزبایی و کتێبەکانی داستانیش دەتوانن سوود لەم سایتە وەربگرن.

Http://www.thecraronhovse.com
Http://www.planetwide-exodus.com
Http://www.goccloringbook.com/welcom-cfm?source=50

نووسەرەکانی کتێبی منالآن و تازە لاوان

brett , jan

لەم سایتەدا نووسەرەکانی کتێبی منالآن و تازەلاوان بەئارەزوومەندان دەناسرێن.

Http://www.janbrett.com
Http://www.underdown.org
Http://www.scbwi.org

شیعرە منالآنەکان

zino press chidrens books

ئارەزوومەندانی کتێبەکانی منالآن لەچوارچێوەی شیعرو داستانی پەش پێستاندا دەتوانن سەردانی ئەم سایتە بکەن.

Http://www.zinopress.com/books.html

سەرچاوەکانی کتێبی منالآن

لەکاتێکدا ئارەزووی کۆکردنەوەی زانیاری و داخوازی زیاترت هەبوو لەبواری کتێبەکانی منالآندا دەتوانیت سوود لەم سەرچاوانەی خوارەوەش وەربگریت.

Http://www.just-for-kids.com
Http://www.charlesbridge.com
Http://www.acs.ucalgarr.ca/..dkbrown
Http://www.carolhourst.com
Http://www.littlewillie.com
Http://www.cbcbooks.org
Http://www.thecrayonhouse.com
Http://www.planetwide-exodus.com
Http://www.nannrsweb.com
Http://www.3.srmpatico.ca/ccbc
Http://www.drseussandhisfrends.com
Http://createabook 4t.oom./index.html
Http://www.publishersweeklr.com
Http://www.thesilverpennr.com
Http://frugalifinder.com
Http://www.web.christionbook.com/agent/veggietales
Http://www.underdown.org
Http://www.abebooks.com
Http://saversmarket.com
Http://www.tagnwag.com
Http://www.hedgehogbooks.com
Http://www.zinopress.com/books.html
Http.//www.bookhire.org
Http://www scbwl.org
Http://www.aabra.com
Http://www.crlencalda.com
Http://www.write4kids.com
Http://www.lis.uiuc.edu/puboff/bccb

نووسەرەکانی ئەمریکا

ئەدەبیاتی ئەمریکا

american literature

ئەگەر حەز دەکەیت لەبارەی ئەدەبیاتی ئەمریکاوە زانیاری دەستخۆت بخەیت حەتمەن سەردانی ئەم سایتە بکە.

Http://www.cwrt.utexas.cdu/-daniol/amlit/html
Http://lion.chadwrck.co.uk

کۆمەڵەی ڕۆژنامە نووسان و نووسەرەکانی ئەمریکا

americon societr of journalists and authors (asja)

لەم سایتەدا ئارەزوومەندانی ئەدەبیات و نووسین لەئەمریکا دەتوانن کۆمەڵەی ڕۆژنامە نووسان و نووسەرەکانی ئەمریکا پەیدا بکەن

Http://www.asja.org

داستانەکانی سورپێستەکانی ئەمریکا

americon ihdian review

ڕاپۆرتەکان و لێکۆڵینەوەکان و داستانە خۆماڵی (میللی) و هاوچەرخەکان لەلایەن نووسەرە سورپێستەکانەوە لەم سایتەدا بەدواداچوونی ئەم بابەتە بکە.

Http://www.american-indian-review.co.uk

کۆمەڵەی ئاهەنگسازان و ئەدیبانی ئەمریکا

the american societr of composers authours and publishers

لەم سایتەوە دەتوانیت کۆمەڵەی ئاهەنگسازان و نووسەرەکان و شیعرنووسانی ئەمریکایی پەیدا بکەیت.

Http://www.ascap.com
Http://www.ascap.com/ascap.html

نووسەرە خۆماڵیەکانی ئەمریکا

native american authors

ئارەزوومەندان لەم سایتەدا دەتوانن ژیاننامەو نووسینەکانی نووسەرە ئەمریکاییەکان بەشێوەی نووسراو دەستخۆیان بخەن.

Http://www.flcon.jmu.edu/..ramseril/natauth.htm

نووسەرە ئەمریکاییەکان—1—

american authors

ڕێنمونی و پاشکۆکانی ئەم سایتە لەبارەی نووسەرە ئەمریکاییەکانەوەیە.

Http://www.gonzaga.edu/facultr/campbell/en311/autram.html

نووسەرە ئەمریکاییەکان—2—

american authors

ئەم سایتە لەبارەی نووسەرە ئەمریکاییەکانەوە زانیاری زیاد دەخاتە بەردەم ئارەزوومەندان.

Http://www.americanlegends.com/authors/index.html
Http://www.hanksville.org/storrtellers

گۆڤاری ئەدەبی موزایك

mosaic literature magazine

ئەگەر حەز دەکەیت لەبارەی نووسەرە ئەفریقاییە ئەمریکاییەکانەوە زانیاری دەستخۆت بخەیت دەتوانیت سەردانی ئەم سایتە بکەیت.

Http://www.mosaicbooks.com
Http://www.blackwriters.org

وتەی نووسەرە بەناوبانگەکان

quates from famous authors

بەچوونە ئەم ناونیشانە دەتوانیت وتەو پەندەکانی نووسەرە بەناوبانگەکانی جیهان بخوێنیتەوە و ناونیشان وەربگریت.

Http://www.nic-bnc.ca/leacock/quote.htm
Http://www.saiwen.com/mtquotes/html
Http://www.juntung.com/politcs/quotes/shakes-htm
Http://www.perrrweb.com/dickensdaily/shtml
Http://www.phnet.fi/public/mamaa1/wilde.htm

سەرچاوەی نووسەرەکان

writers resources

لێرەدا چەند سەرچاوەیەك بۆ ئارەزوومەندان بەبواری نووسین بوونی هەیە کە ئەگەر حەزت لێکرد دەتوانیت سەردانیان بکەیت.

Http://www.writelinks.com/resources
Http://www.writerswrite.com
Http://www.authorlink.com
Http://www.jkelman'com

فیلمنامە نووسان و شانۆنامە نووسان

screenwriters and plarwrights

ئەگەر ئێوە ئارەزوومەندێکی زۆرتان لەفیلمنامە نووسی و شانۆ نامە نووسی هەیە دەتوانیت بەچوونە ئەم ناونیشانانە سوود لەم سەرچاوانە وەربگریت و لەکارەکەتدا سەرکەوتوو بیت.

Http://www.worldplarer.com
Http://www.wga.org
Http://www.teleport.com/..cdeomer/scrwriter.html
Http://www.visualwriter.com

سەرچاوەکانی نووسەرە ئەمریکاییەکان

لەکاتێکدا ئارەزووت هەبوو زانیاری و داخوازی زۆرتر لەبواری نووسەرە ئەمریکاییەکاندا دەستخۆت بخەیت دەتوانیت سود لەم سەرچاوانەی خوارەوەش بکەیت.

Http://www.cwrl.utexas.edu/daniel/amlit/amlit.html
Http://www.asja.org
Http://www.american-indian-revew.co.uk
Http://www.falcon.jmu.edu/..ramseril/natauth.htm
Http://www.gonzaga.edu/facultr/campbell/en1311/aufram.html
Http://www.americanlegends.com/authors/index.html
Http://www.hanksville.org/storrtellers
Http://lion.chadwrck.co.uk
Http://www.mosaicbooks.com
Http://blackwriters.org

نووسەرە بەناوبانگەکان

favorite famous mrstorr writers.author links

لەم سایتەدا نووسەرە بەناوبانگەکان بەئارەزوومەندان ناسێنراون.

Http://www2.eos.net/barbwebb/2.htm
Http://www.thenrontes.com?engine=findwhat
Http://www.209.52.189.2/article.cfm/childhoods-famous-people/40632
Http://www.indiana.edu/..primate/left.html
Http://www.allbookstorer.com/famousauthor.htm
Http://www.crankrcritic.com/qa/davidmamet.html
Http://www.brontebirthplace.org.uk
Http://www.moorhead.msus.edu/advocate/orchives/opinion-30-6-3.htm
Http://www.2.eos.net/barbwebb/2.htm

زەردەشتیە بەناوبانگەکان

famous zoroastrians

لەم سایتەدا لیستی مۆسیقازان و نووسەران و سەرکردە گرنگەکانی زەردەشتی خراوەتە ڕوو.

Http://www.adherents.com/largecom/fam-zor.htm

نووسەرەکان و شاعیرە بەناوبانگەکانی جیهان

poetrr place famous poems writers , anthologies

لەم سایتەدا پاشماوەی بەناوبانگ و نووسەرە بەناوبانگەکانی شیعرو ئەدەب و هونەر بەئارەزوومەندان دەناسرێت.

Http://www.poem.freervers.com
Http://www.fontame.com/inkwrite.htm
Http://metalab.unc.edu/ipa
Http://www.hometown.aul.com/lacr2374/home.html

Http://www.english.cla.umn.edu/coursewe/1017-lewicsarroll/home
Http://poem.freeservers.com

نووسەرە بەناوبانگەکانی بواری خەیاڵیی زانستی

famous science fiction/fantasr writers

لیستی بەناوبانگترین پاشماوەی خەیاڵیی زانستی لەم سایتەدا دەستدەکەوێت.

Http://www.adherents.com/adh-sf.html
Http://www.macccntrald.com/news/0003/20.famous.shtml
Http://www.indiana.edu/..primate/left.html

ژیاننامەی نووسەرە ئینگلیزەکان

bretitish author biographr

لەم سایتەدا ژیاننامەی نووسەرە ئینگلیزەکان بەئارەزوومەندان دەناسرێت.

Http://www.incompetech.com/authors

نووسینەکانی نووسەر تاوانکاریەکان

black prramid

لەم سایتەدا نووسەرە بەناوبانگەکانی بواری تاوانکاری و ڕووداوە ناخۆشەکان خراوەتە ڕوو.

Http://www.blackprramid.tripod.com

نووسەرە بەناوبانگەکانی زمانی تەلگۆ

telugu kavulu

لیستی نووسەرە بەناوبانگەکانی زمانی تەلگۆ لەم سایتەدایە هەروەک چەند شیعرێک لەهەمان زمان لەهەمان سایتدایە.

Http://www.maxpages.com/telugu/famous-telugu-people

نووسەرەکانی سکۆتلەندا

great scots-welcome to scotland

لەم سایتەدا نووسەرە بەناوبانگەکانی سکۆتلەندا خراوەتە ڕوو.

Http://www.geo.ed.ac.uk/home/scotland/greatscots html

لیستی نووسەرە بەناوبانگەکانی جیهان

nord wide web famous writers resources

لەم سایتەدا بەدوای گەورەترین نووسەرەکاندا بگەڕێ لەئینتەرنێتدا.

Http://www.nerdworld.com/nw9777.html

نووسەرەکانی بەرنامە تەلەفزیۆنیەکان

television writers school

لەم سایتەدا بەدوای نووسەری بەرنامە تەلەفزیۆنیەکانی ئوسترالیادا بچۆ.

Http://www.ozomedr.com/televisi.html

کتێبە بەنگالیەکان

bengali books

لەم سایتەدا نووسەری بەناوبانگە بەنگالیەکان بەئارەزوومەندان ناسێنراوە.

Http://www.bengalcommerce.com/cgi-bin/w3-msq1/books/bookinit.html

ژیاننامەی چارلوت برونتە

gaskell , elizabeth-the life of charlotte bronte

ئەگەر ئارەزوومەندی ژیاننامەی نووسەرە بەناوبانگەکانیت دەتوانیت سەردانی ئەم سایتە بکەیت.

Http://lang.nagora-u.ac.jp/matsuoka/eg-charlotte1.html

براوەکانی خەڵاتی نۆبڵی ئەدەبیات

winners of the nobel priz in lit reature

لیستی براوەکانی خەڵاتی نۆبڵ و نووسەرە بەناوبانگەکان لەم سایتەدا هەیە.

Http://www.almaz.com/nobel/literature/literature.html

نووسەرەکان و داستانەکانیان

stories , listed br autor

لەم سایتەدا نووسەرە بەناوبانگەکانی گۆڤارە جۆراوجۆرەکان بۆ ئارەزوومەندان خراوەتە ڕوو.

Http://users.ev1.net/..homeville/fictionmag/s5.htm

نووسەرە گەورەکانی ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

great american authols collection of sites

لەم سایتەدا کۆمەڵەی نووسەرە ئەمریکاییەکان بوونی هەیە.

Http://volweb.utk.edu/teachlnk/amerauth.htm

سەرچاوەی نووسەرە بەناوبانگەکان

لەکاتێکدا ئارەزووت کرد زانیاری و داخوازی زۆرتر لەبارەی نووسەرە بەناوبانگەکانەوە بزانیت دەتوانیت سود لەم سەرچاوانەش وەربگریت.

Http://www2.eos.net/barbwebb/2.htm
Http://www.adherents.com/largecome/fam-zorhtml
Http://poem.freeservers.com
Http://www.adherents.com/adh-sf.html
Http://www.incometech.com/authors
Http://www.fontame.com/linkwrite.html

http://metalab.unc.edu/ipa
http://www.writepro.com/ssadvice.htm
http://www.allbookstores.com/famousauthors.htm
http://members.aol.com/sruediger/litamb.htm
http://www.romwell.com/books
http://www.jacklondoninn.com
http://www.crankrcritic-com/qa/davidmamet html
http://www.brontebirthplace.org.uk
http://www.nerdworld.com/nu9777.html
http://www.ivu.org/people/writers/index.html
http://www.adherents.com/adh-sf-html
http://www.adherents.com/largecom/fam-bahal html
http://www.adherehts.com/lit/st-lists.html
http://poem freeservers.com
http·//www.locusmag.com/index/rr2000/b43.htm
http·//www2.eos.net/barbwebb/2.htm
http://www.staff.lboro.au.uk/-hugh/5ee/5ee-aut.html
http://www.rainbow-akron.com/whatsup/authors.htm
http://www.eclipse.net/srudr/flw/index.html
http://www.romwell.com/books/index.htm

لە بەشەکانی دواتری ئەم زنجیرەیەدا چاوەڕوانی سایتەکانی بواری (ئەفسانە ، داستان ، جەنگی ئەستێرەکان ، کورتە چیرۆک ، ئابووری ، ئەنسکلۆپیدیای ئابووری ، مێژووی ئابووری ، فەرهەنگی زاراوە ئابوریەکان ، ئابووری ئینتەرنێت ، ...هتد) بن

کێشە پزیشکیەکانی نۆشداریی ددان

Medicul Problems in Dentistry

دکتۆر: سەعید عەبدولەتیف
زانکۆی سلێمانی / پسپۆری نۆشداریی دەم

نەخۆشیەکانی گورچیلە: Renal Diseases

نەخۆشیە کۆنینەکان (درێژخایەنەکان)ی گورچیلەو گواستنەوەی گورچیلە (Renal Transplantation) چارەسەرکردنی ددان ئاڵۆز دەکات

تێکچونی گورچیلەکان گەلێك جار هاوشانە لەگەڵ:

تێکچونی دەرکردنی دەرمانەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کەمبوونەوەی هێزی بەرگری لەش، کەم خوێنی هەروەها سکاڵا دەمارییەکان.

سیستی گورچیلەی کۆنینەو گواستنەوەی گورچیلە:

Chronic Renal Failure & Renal Transplantation

گەلێك نەخۆشی سەختو دارمانی نەگەڕاوە (irreversible)ی گورچیلە وەکو (هەو)ی کۆنینەی گورچیلەکان، هەوی نەستێلکی گورچیلە، شێواریی گورچیلەی زگماکیی، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن هەروەها نەخۆشی شەکرە کە دەبنە هۆی سستی گورچیلەی درێژخایان کەڕێژەی توانای پاڵاوتنی گورچیلەکان کەم دەکاتەوە.

بەپێی سەختی نەخۆشیەکە سکاڵاکانی نەخۆشەکە جیاوازیی هەیە، لەقۆناغی سەرەتاییدا سستی گورچیلەی کۆنینە بێ سکاڵایە.

سیفەتە کلینیکیەکان: Clinical Featyres

1-خوێنی: Haematological خوێن بەربونی زۆر (Exeessive bleeding)

کەم خوێنی Anaemia جۆری خانە قەبارە ئاسا (Normocytic) و (ڕەنگ (بۆیە) ئاسا. (Normo chromic).

2-بەرگریی لەش: (Immunological) توشبوون بەنەخۆشی جۆراوجۆر بەهۆی دابەزینی کاردانەوەی خانە لیمفیەکان، ئەم تووشبوونانە هۆکان بۆ لاوازیی نەخۆشەکە و ژیان لەدەستدان.

3-پێستی: (Dermatological) خورووی پێست، بەرەنگبوونی زۆری پێست.

4-کۆئەندامی هەرس (Gastrointestinal) دڵ تێکەڵهاتن، ڕشانەوە، زام (قورحە)ی گەدەو دوانزە گرێ، خوێن بەربون.

گەدەو ریخۆڵەکان

5-ماسولکەیی: Muscular: لاوازیی و گێژبوون.

6-دەماریی: Neurological، سەرئێشە، تێکچونی هەستی. لەرزین.

7-دڵ و لولە خوێنەکان (Cardiovascular): بەرزی پەستانی خوێن.

سستی دڵی خوێن تێزاویی (هەڵئاوساویی)
congestive Heart failure
هەوی دەرپۆشی دڵ Pericardititis
نەخۆشی ماسولکەی دڵ Cardiomyopathy
لوی (گمۆڵی) دەمارە خوێنەکان Atheroma

8-زیندەپاڵی: Metabolic: تینوێتی، زۆر میزکرد، شەو میزکردن، بەرزبوونەوەی ڕێژەی: یوریا، کریاتینین، چەوری و ترشی یوریك لەزەرداوی خوێندا.

هەروەها تێکچونی ئیلیکترولایت و وەك کارێکی ناڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی دەردانی ملەقورتە رژێن.

چارەسەرکردن: Treatment

1-چارەسەرکردنی ئەم نەخۆشیە بەشێوەیەکی سەرەکیی بریتیە لەهەوڵدان بۆ دابەزینی ڕێژەی یوریا و ئیلکترۆلایت و.. لەخوێندا.

2-ئەگەر فەرمانی گورچیلە تێکچوبوو ئەوا خوێن پاڵاوتن (Dialysis) پێویستە، خوێن پاڵاوتن (Hemodialysis) یان هەناوپۆشە پاڵاوتن (Peritonial dialysis) ی پچڕ پچڕ کە هەر هەفتەیەی (2) بۆ (3) جار ئەنجام دەدرێت هەر جارەی (6) کاژێر دەخایەنێت

3-ئەگەر فەرمانی گورچیلە بەشێوەیەکی ترسناك تێکچوو ئەو گواستنەوەی گورچیلە پێویستە.

4-چارەسەرکردنی سکاڵاکان و ماکەکانی ئەم نەخۆشیە پێویستە وەك: ڕشانەوە، سکاڵا دەماریەکان، لەدەستدانی کالسیۆم و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دووچارەی چەندین نەخۆشی دی.. هتد.

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

1-لەنێوان منداڵاندا کەدووچاری نەخۆشی سستی گورچیلەی درێژخایەن دەبن لەوانەیە ببێتە هۆکاری دواکەوتنی گەشەکردنیان.

2-دواکەوتنی ددان دەرکردن، نائاسایی ددان جوتبوون، کەمکوڕیی مینا دروستبوون (enamel hypoplasua) یان بۆر بەرەنگبوونی ددانەکان.

3-خەستبوونەوەی یوریا لە لیك دا و لیك هەڵوەشانی هۆکارە بۆ دروستبوونی بۆنی دەمی ناخۆش (halitosis) و پێی دەڵێن (Uremic fetor) کەتایبەتمەندی بۆنی ئەمۆنیا (am monical odor)

4-بەرزبوونەوەی ڕێژەی نایترۆجینی یوریا لەخوێندا دەبێتە هۆی هەوی دەمی یوریای خوێن.

(Uremic stomatitis) کە تایبەتمەندی: زامەم دروستبوون و گەنە پەردە دروستبوون (ulcerations) (Psudomembrane)

5-زوقمی یوریای خوێن یان پەڵەی سپی (uremic frost) (white plaque)

لەوانەیە ڕەچاو بکرێت بەشێوەیەکی سەرەکی لەپێستدا بەڵام لەوانەیە لەناو دەمیشدا دەربکەوێت.

6-کەم خوێنی هۆکارە بۆ کاڵی ڕەنگی ناوپۆشی دەم، خوێنبڕێژیی و مۆرە پەڵەی (purpura) لەوانەیە لەناودەمدا دەربکەوێت.

7-لەو نەخۆشانەی کەهێزی بەرگری لەشیان ئاڵۆز بووە (دابەزیوە)، کەڕووی ناودەم دروست دەبێت و گەلێك جار زامی جۆراوجۆر و تەشەنە کردنی ڕەچاودەکرێت.

8-گۆڕانکاری لەئێسکدا وەکو نەمانی تورتەتوێ (تورتە پلێت) (Lamind dura) (ئەو توێیە ئێسکەی دەوری تۆڕی رەگی ددانی داوە). کلۆربوونی ئێسك، ناوچەی لێکهەڵوەشاویی ئێسك (osteolytic areas) کەپێی دەوترێت بەد گەشەکردنی ئێسکیی گورچیلەیی (renal osteo dystrophy) کە لەوانەیە هۆکار بێت بۆ دروستبوونی (زامی خانە زەبەلاح giant cell lesions)

9-تێکچونی دەرکردنی دەرمانەکان لەگورچیلەوە لەم نەخۆشانەدا ڕەچاو دەکرێت.

هێزی کاریگەری دەرمانەکەو مانەوەی بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەتوانرێت کەم بکرێتەوە بەکەم کردنەوەی بڕی دەرمانەکە (dosage)، بڕی دەرمانەکان وەك دژە زیندەکان (antibiotics) پێویستە کەم بکرێتەوە. دژە زیندەکان وەك: ئێریسرۆمایسین، کلۆکساسلین و دۆکسیسایکلین لەوانەیە بتوانرێت بەکاربێت بەبڕە

ئاساییەکەی خۆی (normal dosage) بەڵام پەنسلین جگە لەکلوکساسلین پێویستی بڕەکەی کەم بکرێتەوە.

تتڕاسایکلین: بەکارهێنانی لەنەخۆشی سستی گورچیلەی کۆنینەدا دەبێتە هۆی گلدانەوەی نایترۆجینو خوێن ترشبوون (acidois).

بەڵام دوکسیسایکلینو ماینۆسایکلین دەتوانرێت بەکاربهێنرێت.

*ئەو ئازارشکێنانەی کەمجێی مەترسی نیە و دەتوانرێت بەکاربهێنرێت لەنەخۆشی سستی گورچیلەی کۆنینەدا بریتین لە کۆداین، دایهایدرۆ کۆداین (codeine & dihydrocodeine).

10-لەبەرئەوەی ماوەی وەستاندنەوەی خوێنڕێژی (bleeding time) درێژ دەبێتەوە لەم نەخۆشانەدا بەهۆی: کەموکوڕیی فەرمانی خەپلۆکە خوێنەکان (defeetive plate let function) و کەمکوڕی خوێن مەیینەوە هەروەها بەهۆی بەکارهێنانی هیپارین (heparin)ەوە لەکاتی خوێن پاڵاوتندا، ڕاوێژکردنی پزیشکیی پێویستە بەر لەهەر پرۆسەیەکی نەشتەرگەریی ناودەم،

11-کەڕووی دەمو هەوی دەم و ددانی جۆراوجۆر لەم نەخۆشانەدا پەیدا دەکرێت،

چارەسەرکردنی ئەم جۆرە توشبوونانە زۆر پێویستە بۆ ڕێگرتن لە پەکێمبوونی خوێن (septicaemia) و بڵاوبونەوەی لە لەشدا.

12-ئەو نەخۆشانەی گورچیلەیان بۆ گواستراوەتەوە (renaltrans plant patients) پتر لەبارن بۆ هەوی جۆراوجۆری ناو دەم بەهۆی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە هێزی بەرگری لەش دادەبەزێنن (Immunosuppressive drugs) ئەو نەخۆشانەی کە لەژێر چارەسەرکردنی دەرمانی کورتیزۆن (corticosteroid thevapy) لەوانەیە پێویستیان بە بەرزکردنەوەی بڕی (dosage) دەرمانەکەبێت بەر لەپرۆسەی چارەسەرکردنی ددانەکە.

بەکارهێنانی دەرمانی سایکلۆسپۆرین (cyclosporin) دوای گواستنەوەی گورچیلە هۆکارە بۆ گەورەبوونی پووك.

کونیشانەی گورچیلەیی (Nephrotic syndrome)

ئەم کۆنیشانەیە دروستبوونی بەهۆی یەکێك لەم نەخۆشیانەوەیە: دەردی گورچیلەی شەکرەیی (diabetic nephropathy) واتە تێکچوونی گورچیلە بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە،

دەردی گورگە سورەی کۆئەندامی (Systemic Cupus Erythematosus)

سیفتەکانی: Features of Nephrotic Syndrome .. هتد.

1-بەرزبوونەوە پرۆتین لەمیزدا بەڕێژەیەکی زۆر (mussive proteinuria)

2-دابەزینی ڕێژەی ئەلبۆمین لەخوێندا (hypoalbominaemia)

3-ئاوبەندی (oedema)

4-بەرزبوونەوەی چەوری لەخوێندا (hyper lipidaemia)

5-کەمبوونەوەی پرۆتینی بەرگریی لەش (immunoglobulin) بەڕێژەیەکی زۆر بەتایبەتی جۆری (IgG) کە هۆکارە بۆ لەباریی نەخۆشەکە بۆ دووچاری هەوکردنو نەخۆشی دیکە ببێت.

6-کەموکوڕیی لەڤیتامین D دا.

7-لەرە پژێنی لاملە قۆرتە گلاندی ئاراستەرخۆ (Secondary hyper parathyraidism)

8-نەخۆشی ئێسك.

9-لەوانەیە کەمی لە (هۆکاری VIII خوێن مەیین) ڕوبدات کە هۆکارە بۆ درێژبوونەوەی ماوەی خوێن ڕژانی.

چارەسەرکردن: Treatment

1-چارەسەری هۆکارەکان بکە.

2-پرۆتین لەمیزدا دەبێت کەم بکرێتەوە.

3-چارەسەرکردنی هەوەکان.

4-ڕێگرتن لەماکەکانی چاوەڕوانکراوی خوێن مەیین و گیرانی لولەخوێنەکان.

لایەنە پەیوەندیدارەکانی ددان:

Dental considrations

ئەو لایەنە پەیوەندیدارانەی ددان کە بۆ نەخۆشی سستی گورچیلەی درێژخایان باسکراوە، هەر هەمان ئەو خاڵانەش بەسەر ئەم نەخۆشیەدا واتە (کۆنیشانی گورچیلەیی) (Nephrotic Syndrome) ڕەچاو پەیڕەویی دەکرێت..

سەرچاوەکان

1-Essentials of Oral Medicine by prymod Sohn R 2000.

2-Cawson's Oral Pathology & Medicine 2003.

3-Essential of Oral Pathplogy by: Swpar Kamar Luakalt 1999.

ئاگادارکردنەوەکانی دەماخە وەستیّ

پەرچڤەی: کەنیرە عەلی ئەمین
پسپۆڕی بایۆلۆژی

کاتێك کە گەیشتنی خوێن بەمێشك بوەستێت یان بڕو چۆنیەتی ئەو خوێن گەیشتنەکەم بکات ئەوە دەگەیەنێت کە تووش بوونێك لە لولەکانی خوێندا ڕووی داوە کەئەمەش بارێکی مەترسیدارە یان روو لە مەترسییە ئەگەر هاتوو سنور بەش کرا ئەوا لەتواناندا دەبێت ڕێگا چارەیەك بۆ تووش بوونەکە دابین بکرێت.

لەم سەردەمەی ئێستادا ڕێگاکانی دەستنیشانکردن‌و چارەسەرکردن بۆئەم نەخۆشی‌یە بەپەرەسەندووتر دادەنرێت لەچاو جاراندا لەبەرئەوە زۆربەی بارەکانی ئەم نەخۆشی‌یە وەك جاران مەترسی لێناکرێت بەمەرجێك زۆر بەزوویی فریاگوزاریی بۆ نەخۆشەکە ئەنجام بدرێت‌و هۆکاری نەخۆشی‌یەکە دەست نیشان بکرێت ئەوکاتە چارەسەرێکی خێراو باشتریشی بۆ ئەنجام دەدرێت چونکە بە تێپەڕبوونی هەر خولەکێك بەسەر باری نەخۆشەکەدا بێ‌چارەسەرکردن نەخۆش دەخاتە مەترسی‌یەوەو دووچاری پەککەوتنی بەشێك لەدەماخ دێت.

هەرچەندە ئێستا پزیشکەکان لەتوانایاندایە کە ماکە مەترسیدارەکانی نەخۆشییەکەو کاریگەرە توندو تیژەکانی نەخۆشی‌یەکە لەسەر دەماخ لابەرن ئەویش بەهۆی بەکارهێنانی جۆرەها ئامێرو هۆکاری فریاگوزاری کردن بۆدەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە هەموو ساڵێك سەدەها هەزار کەس دووچاری ئەم نەخۆشی‌یە دەبن کەبەرێژەی لە 10٪ یان لەخوار تەمەنی 45 ساڵی‌یەوەن ئەم ڕوداوانەی لولە خوێنییەکانی دەماخیش سێیەم هۆی مردنە دوای شێرپەنجەو نەخۆشی‌یەکانی دڵ و بەهۆکاری یەکەم دادەنرێت بۆپەك کەوتنی جەستەو دەرون.

(پێنج یەکی [1]/ە ی ئەم تووش بوونانە دەگەڕێتەوە بۆخوێن بەربونەکانی دەماخ)

1- خوێن بەربونە ناوەکی‌یەکان لەدەماخدا: لەئەنجامی دڕاندنی خوێن بەرێکی بچوکەوە روودەدات کە سوکە ئیفلیجییەك پەیدا دەکات‌و زۆربەی جار لەهۆش خۆچوون، کەشەنگی بەگشتی یان لەهەندێك ناوچەدا، ڕشانەوەو هێڵنج دان‌و کەلەگەڵیشیا وڕێنە دێت ئەو هۆکارانەش کەکاریگەرن بریتین لە: پەستانی خوێن، و چارەسەکردن بەرەوون کەرەوەکانی خوێن.

2- خوێن بەربونی ژێر جاڵجاڵۆکەیی: زۆر بەی کات لەئەنجامی تەقین یان بوونی خوێن زگماکی لەیەکێك لەخوێنبەرەکانی دەماخدا ڕوودەدات (واتە ناتەواوییەکی

زگماکی لەدیواری یەکێك لەخوێن بەرەکانی مێشکدا هەیەو لەگەڵ چوونە تەمەنەوە فراوان دەبێت‌و قەبارەکەی زیاددەکات‌و شێوەی چیکڵدانەیەك وەردەگرێت‌و ڕۆژێك لەرۆژان دەتەقێت) لەئەنجامی ئەم تەقینەشدا سەرئێشەیەکی بەتین پەیدادەبێت‌و بۆماوەیەکی کەم دەبوورێتەوە، هەندێك جاریش بێ هۆش بونێکی قوڵ لەگەڵ ڕشانەوەداو کەشەنگ بوونی ماسولکەو تێکچوون لەلێدانەکانی دڵ‌و هەناسەداندا پەیدا دەکات.

گرنگترین نیشانەکانیشی ڕەق بوونێکی توندوتیژ لەملدا ڕوودەدات (واتە بەگران سەری بۆ دەچەمێتەوە چ بۆ پێشەوە یان بۆ دواوە یان بەم لاو ئەولادا ئەم نیشانانەش دوای 24 کاتژمێر دوای تەقینەوەکە پەیدادەبێت بڕبڕەکانی کەلەکە شلەی دڕکە پەتك کەپڕبووە لەخوێن دەردەدات.

لەکاتێکدا لەبارە ئاساییەکاندا ڕەنگی ئەم شلەیە ڕوون‌و بێ‌ڕەنگە.

لەبارەکانی دیکەشداو هەتا لەوانەشدا کەتەمەنیان لە 45 ساڵدا کەمترە هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ دەماخە وەستیّ کە:

1-یان لەئەنجامی داخستن‌و گیرانی یەکێك لەخوێن بەرەکانی سەر کە خۆراك دەری دەماخە (ڕەق بونی خوێن بەرەکانی سوباتی لەملدا یان دەماخدا کە وردە وردە دەگیرێن یان خەست بوونەوەیەك ڕوودەکاتە دڵ یان ئەستور بونێك لەدیواری لوولە خوێنە بچوکەکانی دەماخدا ڕوودەدات دەبێتە هۆی دەماخە وەستیّ ئەمەش لەبارە توندوتیژەکان‌و خراپەکاندا لەماوەی (24- 48 کاژێردا) ڕودەدات یان لەچەند خولەکێکی کەمدا دەماخە وەستێیەکی زۆر گران‌و قورس بەخێرایی ڕوودەدات.

2- یان لەوانەیە بەهۆی ناتەواوییەکی فسیۆلۆژی بێت: لەئەنجامی کەم خوێنی یان زۆری خوێن یان زۆر بوونی ژمارەی خرۆکە سوورەکانی خوێن کەدەبێتە هۆی زیادبوونی لینجی خوێن‌و سوڕانی خوێن لەلەشدا هێواش دەکات یان لەئەنجامی نزم بوونەوەی پەستان لەخوێن بەرەکانداو کەم خۆراك گەیشتن بە دەماخ بە تایبەتی ئەگەر ئەم بارەیان ڕەق بوونی خوێنبەری دەماخی لەگەڵدا بێت.

هەروەها خوێن بەر بونێکی توندوتیژ وشك بوونەوەیەکی گشتی، یان کەمبوونەوەی قەبارەی شلەکان لەلەشدا یان کەشەنگی ماسولکەکانی دڵ یان پەك کەوتنی دڵە ماسولکەکان.

یان تێك چوونێك لەرێك خەوی دڵدا وەك لەرزۆکی لەگوێچکەلەکاندا کەدەبێتە هۆی وەستان یان هێواش بوونەوەیان یان تەسك بونەوەی خوێن بەری دڵ (تاجی) یان شۆڕبونەوەی دڵە زمانە، یان ڕەق بوونی زمانەی شانە خوێنبەر، نەخۆشی شەکرە و بەرێژەی 30٪ توش بونەکانیشی هۆکارەکانی نەزانراون.

نیشانەکانی دەماخەوەستیّ بەپێی ناوچە توش بووەکان لەدەماخدا جیاوازن، یان لەشێوەی نیوە ئیفلیجییەکدا ڕوودەدات کەنیوەی ڕاست یان نیوەی چەپ دەگرێتەوە یان لەشێوەی ئیفلیجی یەکی تەواودا کە توانای قسەکردن نامێنێ یان کوێر دەبێت یان نەمانی هەستەکردن بەئازار یان تێك چوونێك لەبیرکردنەوەو کەسایەتی دار پەیدا دەکات نیشانە ئاگادارکەرەوەکان:

ئەگەر هاتوو بۆماوەی چەند خولەکێك خوێن نەگەیشتە بەشێك لەدەماخ ئەوا بێ هۆش یان نەمانی هەست لەدەمو چاودا یان تێك چوونێکی زۆر لەتوانای بینینی چاوێکدا یان بەگران قسەکردن یان بەگران تێ‌گەیشتن یان تێك چوون لە ڕۆیشتندا یان کەوتنێکی بێ‌هۆو بێ‌ئاگاداری پەیدادەکات، کەئەمانەشی هەمووی بەنیشانە ئاگادارکەرەوەکانی ڕوداوە لوولەخوێنی‌یەکانی دەماخ دادەنرێت کەڕێژەی 30٪ ڕودەدات دەماخی‌یەکان پێك دەهێنێت.

هەرچەندە هەندێك جار بەرێژەی 4٪ ئەم ڕوداوە دەماخی‌یانە بە یەکێك لەم ئاگادارییانە یاخود چەند ئاگادارکەرەوەیەکی دووبارە بۆوەو بۆ کەم گەیشتنە خوێن بەدەماخ پێش مانگێك دەست پێ دەکات.

و بەرێژەی 9٪ پێش شەش مانگ و بەرێژەی 30٪ پێش پێنج مانگ دەست پێ‌دەکات لەم کاتانەدا زۆر پێ ویستەو گرنگە کەبەزوترین کات ڕێنماییەکانی پزیشکی پسپۆڕ ڕەچاوبکرێت هەتا ئەگەر هاتوو نیشانەکان زۆر بەسوکی دەرکەوتبوو یان ڕوولە نەمان بوو.

(ڕەگەز مەترسی دارەكان)

پیری بەیەكەم ڕەگەز لەڕەگەزە مەترسی‌دارەكان دادەنرێت كە لەوانەیە هەموو 10 ساڵێك دوو ئەوەندەبێت و زۆربەی ڕوداوە دەماخییەكان لەپیاواندا دوای تەمەنی 71 ساڵی و لەژناندا دوای تەمەنی 74 ساڵی ڕوودەدەن.

و بەرێژەی 10٪ ڕوداوەكان لەپێش تەمەنی 45 ساڵی‌دان بە تایبەتی لەوانەدا كەكەم جوڵەن یان ئەوانەن كەرێژەی كۆلسترۆڵی خوێنیان بەرزە یان ئەوانەن كەكێشیان زۆرە.

و ئەو هۆكارانەی دژی دڵن بەدوژمنی دەماخیش دادەنرێن وەك بەرزی پەستان لەلولە خوێن بەرەكاندا كە بەرێژەی 7 ئەوەندەیی تووش بونەكانی دەماخ زیاد دەكات و بێ هێزی دڵ بەرێژەی 9 ئەوەندە و گەورەبونی سكۆڵەی چەپ بەرێژەی 10 ئەوەندە و نەخۆشی شەكرە بەرێژەی 3 ئەوەندە و جگەرەكێشان بەرێژەی دوو ئەوەندە ڕووداوەكانی دەماخ زیاد دەكەن.

(دەست نیشان كردن و چارەسەركردن)

لەهەنگاوی یەكەمدا/ پێوانەی پەستانی خوێن كە زیاتر بەرزدەبێتەوە دوای ڕودانی دەماخەوەستیٚ كە ئەم بەرزبوونەوەیەشی كاتی‌یە هەروەها هەوڵ دانیش بۆزانینی گۆڕانكارییەكانی پەستانی خوێن ئەگەر لەوەو پێشی هەبووبێت، وێنەیەكی ساكاری سنگ هێڵكارییەكی كارەبایی دڵ بۆ دەرخستنی لەرزۆكی گوێچكەلەیی و بەڵگەی بونی جیاوازی لەپەستانی خوێندا، پشكنینی ژێر گلێنەی چاو، سەرژمێری‌كردنی تەواوی خوێن بۆدڵنیابوون لەنەبوونی كەم خوێنی و ناتەواوی لەپەڕەكەكانی خوێندا، یان زۆری خرۆكە سورەكانی خوێن، خێرایی قورس بوونی خوێن بەهۆی بوونی هەوكردنێك لە خوێنبەرەكانی كاسەدا ئاستی شەكر لەخوێندا بۆلابردنی كەمی شەكرە خوێنەكەدا پشكنینی بۆنەخۆشی فەرەنگی یان سفلس، زانینی ڕێژەی زەرداوی خوێن و چۆنیەتی گیرانی سویاتی و وێنەگرتنی ئەو لولەخوێنانەی لەملەوە بەرەو مێشك دەڕۆن. وەئەگەر نەشتەرگەری یەك لەوناوچەیەدا بماوەیەكی كەم كرابێت و لەهەموو ئەمانەش گرنگتر ئەوەیە دەست نیشانی نەخۆشی‌یەكە بكرێت.

وێنەگرتنی تەوەرەیی توێژەكانی دەماخ:

ئەمەش بۆزانینی هۆكاری نەخۆشی‌یەكە دەبێت، ئایا خوێن بەربوونە یاخود گیرانی لولەكانی خوێنە یان بەهۆی لێدانی مادە دەرخەرەكانی وەك یۆد دەبێت كە بەدەرزی لەلوخوێنەكانی دەماخ دەدرێت بەمەبەستی پشكنین یان خوێنی خوێن بەرەكانە (ئاوسانێكە لەئەنجامی كشانی لولە خوێنەكانەوە پەیدا دەبێت).

الدوبلر/ بۆزانینی پلەی تووش بوونی ئەو لولە خوێنانەیە كەبەرەق بوون تەسك بوونەتەوە.

وێنەگرتن بە لەرینەوەی موگناتیسی/ كەئەمەش شوێنی دەماخە وەستی كە دیاری دەكات و پلەی مەترسی خوێن نەگەیشتنە كە بەدەماخ دیاری دەكات هەروەها مەترسی خوێن بەربونەكە یان دەماخە وەستیٚ كە دەردەخات.

لەهەنگاوی دووەمدا/ هەنگاوی فریاگوزاری‌یە، چارەسەركردنە بۆلابردنی بارە دەماخی‌یەكەیە و بۆپارێزگاری كردنە لەگەیشتنی ئۆكسجین بۆ دەماخ و بۆلابردنی بەرزی یان نزمی پەستانی خوێن بەرەكانە. وەپێدانی هەندێك لەخاوكەرەوەكانی خوێن لەكاتی گیرانی لولە خوێنبەرەكاندا وەك ئەسبرین یان دژە خوێن مەینەكانی دی بۆنەهێشتنی ڕودانی گیرانی دی لە لولە خوێنی‌یەكانی تردا هەروەها چارەسەكردنی فیزیایی و خۆئامادەكردنێكی باش پێویستە هەروەها جگەرەنەكێشان، جێگری لەپەستانی خوێندا، نەهێشتنی ڕودانی نزمبوونەوەیەكی زۆر لەپەستانی خوێندا چونكە لەوانەیە ببێتەهۆی درێژەپێدانی دەماخە وەستیٚ كە هەروەها ئەنجیوبلاستی بەواتای فراوان كردنی لولە خوێنە تەسكەكانە بەبالون بەشێوەیەكی هاوڕێك لەگەڵ دژە خوێن مەینەكاندا هەروەها پێویستە بەزوترین كات چارەسەری سەرچاوە مەترسی دارەكانی دی بكرێن كەدەبنە هۆی دەماخە وەستیٚ وەرێگرتن بۆیان وەك چارەسەری بەرزی پەستانی خوێن و بەرزی كۆلسترۆڵی خوێن نەهێشتنی قەڵەوی، جگەرە نەكێشان، چارەسەركردنی نەخۆشی شەكرە، ئەمانە بەگشتی كاردەكەنە سەر كەم بوونەوەی ڕوودانی نەخۆشی‌یەكە بەرێژەی 30٪ دەشتوانرێت نەشتەرگەری بكرێت بەتایبەتی لەكاتی دەست نیشانكردنی باری نەخۆشی‌یەكەدا یان وێنەی خوێنی خوێنبەرە دەماخی‌یەكان بگیرێت ئەمەش لەپێش ئەوەی بتەقنەوەو باری نەخۆشەكە بخاتە مەترسی‌یەكی زۆرەوە.

بەڵام پێش كەوتووترین چارەسەر كەئێستا ئەنجام بدرێت كەهەندێك لەوڵاتەكانی ڕۆژئاوادا بەگەڕان بەدوای بۆهێڵە بۆمارەیەكاندا خۆی دەبینێتەوە كە تەندروستی نەخۆش لەوڕوداوە مەترسی‌دارەی كە ڕووی تێ‌دەكات ئاگادارئەكاتەوە ئەمەش بە خوێندن لەسەر كۆمەڵانی خێزانەكانی پێشوتریان دەبێت كەچەند كەسانێك تووشی ئەم ڕوداوە دەماخی‌یانە هاتوون و گەڕان بەدوای ئەو كەسانەی كە بۆهێڵە بۆماوەیی یەكانیان ئامادەباشی‌یان تێدایە بۆ تووش بوون چارەسەر كردنیان.

کاریگەری ستەمی ڕامیاری لەسەر منداڵ ؟

نوسینی: ئەنوەر عومەر عەلی

توێژەری دەروونی

بۆ وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە دەتوانین لەناخی خۆمانەوە دەست پێبکەین و بیکەین بە نمونەیەك.

خۆئەگەر توانیمان و گەیشتینە ئەو زانیارییە بۆ دیاری کردنی کاریگەری جەنگ و ژیان لەژێر سێبەری داگیرکردندا لەسەر هەموو یەکێك لە ئێمە، دەتوانین لە وەڵام دانەوەیەکی ڕاست و دروست نزیك ببینەوە.

ئەگەر توانیمان کۆمەڵێك پرسیار لەناخی خۆمان بکەین سەبارەت بە کاریگەری ستەمی ڕامیاری لەسەر منداڵ بۆ نمونە ؟

ناخۆشترین تاقی کردنەوە چییە کەپیایدا ڕۆیشتی لەماوەی جەنگ یان یان لەژێر سێبەری داگیرکردندا؟ بۆچی ئەو ڕووداوە سەرنجی ڕاکێشایت یان بزواندیتی ؟ ئایا ئەو ڕووداوە کاریگەری لەسەر دەروویەرت هەبووە وەك ئەوەی کە کاریگەری لەسەر تۆ هەبوو؟ ئەو تاقیکردنەوەیەت چۆن بەسەر برد یان پیایدا ڕۆیشتیت ؟ ئەو هۆکارە یارمەتیدەرانە چی بوون کە یارمەتی دایت بۆ ئەوەی بەسەر ئەو ڕووداوەدا سەربکەویت ؟ ئایا ئەو ڕووداوانە تا ئێستاش لە خەونەکانتا بەردەوام بەدەردەکەون ؟

بێجگە لەم پرسیارانە، بیر بکەیتەوە بەشێوەیەکی فراوان تصوری ئەو هەست و سۆزە بکەین کەلەلایەن ئێمەوە دەردەبڕێت کە کاتێك هەواڵی مردنی یاخود شەهید بوونی کەسێکی خۆشەویستمان پێدەگات، یان کاتێك لەبۆنەی ناشتنی کەسێکدا ئامادە دەبین.

چۆن ئەم کارو ڕووداوانە بەیەکدا دەچن و تێکەڵاو دەبن بەجۆرێ کە گران و ناڕەحەتە بۆ ئێمە کە لەیەکتری جیای بکەینەوە لەنێوانی ژیانی ڕۆژانەو ئەو ڕووداوانە بەشێوەیەکی فراوان، بۆمان دەردەکەوێت لە هەنگاوی یەکەمداو لەزۆربەی کاتەکاندا منداڵ مانای ووشەی شەڕو توندوتیژی و ئازار نازانێت و لەهەمان کاتدا هەست بەو ئازارو ناڕەحەتییە ناکات کە ئێمە هەستی پێ دەکەین لەئەنجامی لەدەست دان و لەناوچوونی کەسانی خۆشەویست یاخود ئازارو توندوتیژی و کاتە چاوەڕوان نەکراوەکان دی.

زۆربەی کات بەخۆمان دەڵێین کە منداڵ خێرا شتی لەبیردەچێتەوە وا دەزانین ئەگەر گفتوگۆ لەگەڵ منداڵ بکەین سەبارەت بەڕووداوە ناخۆشەکان و شتێکی بیربخەینەوە ئەو پێی بێئاگایە ئەگەر ئەمە لەلایەك وای دابنێین ئەوا دەیپارێزین لەو شتانەی کەووزەو (توانا)ی منداڵی تیادا نیەو بەشێوەیەك کە بەزەیمان بە منداڵییەکەدا بێتەوە.

ئەگەر بەشێوەیەکی وورد و فراوان بیربکەینەوە ئەوا بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە کەسێتی مرۆڤ و بیرو بۆچوونەکانی لەسەردەمی منداڵیدا سەرچاوە دەگرێت و دروست دەبێت، هەروەها لە سەرەتای منداڵیمانەوە فێری مانای ووشەی خۆشەویستی و دڵ تەنگی و بێزاری و ڕق لێبوونەوە و ڕەش بینی و ئومێدەواری دەبین.

لەبەرئەوە لەسەرمان پێویستە بەڕاستگۆیی و هەست کردن بە بەرپرسیاری و پابەندبوونەوە مامەڵە لەگەڵ هەست و نەستی منداڵدا بکەین مانای سەرکوتکردن و ستەمی ڕامیاری و هیواو ئاواتی میللەتەکەی لەسەربەخۆی لەدیدو بۆچوونی منداڵدا گفتوگۆی لەگەڵدا بکرێت.

لەگەڵ ئەوەشدا پێویستە لەسەرمان کە بزانین منداڵ بە تەواوەتی هەست بەو ناڕەحەتی و ترس و ماندووبوون و دەست درێژی یانە دەکات کە گەمارۆی خێزان و کۆمەڵگاکەی دەدات و دەکرێتە سەریان.

لێرەدا دەتوانین بڵێین کە کاریگەری ستەمی ڕامیاری لەسەر منداڵ تووشی چەندەها گرفت و پەشێوی دەروونی دەکات وەك:-

1-ترس و ئازایەتی:-

لەلای منداڵ ڕاستی یەك یان شێوە تێگەیشتنێکی ڕەها دروست دەبێت دەربارەی یەکسانی و چەوساندنەوەو ستەم هەستی دەبزوێنێ و هەڵ دەچێت ئەگەر نیهانەی یەکێك لەوانە بکرێت کە خۆشی دەوێت یان ڕێزی لێ دەگرێت.

کاتێك منداڵ دەبینێت خێزانەکەی یان دەوروبەری و خەڵکی وولاتەکەی دەچەوسێنرێتەوەو دەست درێژی دەکرێتە سەریان ناتوانێت بەئاسانی وەری گرێت زۆر بەگران و ناڕەحەت دەتوانێت ڕووبەڕووی ئەو ڕووداوانە بێتەوە کەلە پێش چاوی دەکرێت بەتایبەتی کە کاتێك خێزانەکەی هەست بەترس و بێتوانایی دەکەن بەرامبەر بە ڕزگاربوون لەو ترسە !

سروشتی منداڵ خۆی وادەخوازێت و حەزدەکات بە گۆڕانی جیهان و کاریگەری لەسەر ژینگەکەی بە شێوەیەکی باش و کاریگەربێت، و خەون بەوەوە دەبینێت کە هێزێکی تەواو ئەفسونیانەی هەیە بۆ گۆڕینی ڕێڕەوی ئیش و کارەکان، لەبەرئەوە هەندێك جار بەهەندێك ئیش وکاریان یاری کردن بۆ سەلماندنی ئەو هێزەی کە هەیەتی و پێشکەشی بکات بۆهاوکاری کردن لە گۆڕینی ئەو ڕاستی یە تاڵ و بەئازارانەی کە خێزان و دەوروبەری تووشی بوون.

لەوکاتەدا منداڵ بەتەواوەتی هەست دەکات کەترسی مردن بەشێوەیەکی ڕاست و بەرچاو هەڕەشەی لێ دەکات، لەبەرئەوە دەبینین منداڵانی ئەو گەلانەی کە داگیرکراون و توندوتیژی و ستەمیان بەرامبەر دەکرێت بەردەوام لە ململانێدا دەژین لەنێوان ترس و ئازایەتی دا.

لەبەرئەوە جێگەی سەرسوڕمان نیە ئەگەر ببینیت منداڵێك بیرکردنەوەی وەستاوە جارێك، جارێکی تریش هەست بە ئازایەتی و گەورەی دەکات، لەبەرئەوە توشی دوودڵی دەبێت لەنێوان تۆقین و هەوڵدان بۆ گەیشتن بەناوبانگ ئەمەش وێنەیەکە دووڕووە لەو ڕەنگدانەوەیەی کەلە ئەنجامی توندوتیژی و دەست درێژی و ستەمی ڕامیاری تووشی دەبێت و کۆمەڵ بەگشتی تیایدا دەژی. بەڵام گرنگترین هۆکار کە دەتوانین لێی تێبگەین لەم بارەیەوە ئەوەیە کە منداڵ بەهێزەو بێ هێزە لەیەك کاتدا.

ئەو منداڵانەی کە سەرکوتکردنی ڕامیاری دەبینن و تیایدا دەژین بێگومان هەستی ترس و ئازایەتی تیایاندا تێکەڵ دەبێت و هیچ جیاوازی یەکیان نابێت لەگەڵ ئەو کەسانەی کەلەو گەورەترن هەندێك هۆکار هەن ئەگەر تێیان بگەین تاوتوێی بکەین یارمەتیمان دەدات کە ئەو قورسایی یە لەسەر خۆمان و منداڵەکانمان کەم بکەینەوە یەکێك لەو ڕاستیانە ئەوەیە کە منداڵ ناتوانێت بەشێوەیەکی تایبەتی ئەو دڵ تەنگی و بێزارییەی بشارێتەوە لەناخی خۆیدا بەرامبەر بەو کەسانەی کە دەست درێژی و توندوتیژیان نواندووە بەرامبەر بەکەسانی خۆشەویست و خێزانەکەی و دەوروبەری، لەبەرئەوە ئەو بێزاری یە دەردەبڕێت بەرامبەر بە نزیکترین کەس لێوەی گەر لەناو خێزانی خۆی دابێ یان لەگەڵ هاوڕێکانیدا بێت

پێویستە لەسەر هەمووومان لەناو خێزان و خوێندنگەو شوێنە گشتی و تایبەتی یەکان کە بەشێوەیەکی باش گوێی لەقسەی منداڵەکانمان بگرین ئەگەر هاتوو بەهێواشی یان بە توڕەیی یەوە قسەیان بۆ کردین.

2-هەوڵدان بۆ تێگەیشتنی ڕووداوەکان:-

منداڵ بە بەردەوامی هەوڵ دەدات لەهەموو کات و ساتەکاندا لەو ڕووداوانە تێبگات کەلە دەوروپشتی ڕوودەدات و هەوڵی شیکردنەوە لەبارەی هۆکارو بوونەوە هۆی ڕوودانی ئەو ڕووداوانە دەدات.

منداڵەکان لە زۆربەی ئیش وکارە ڕامیاری یەکان تێدەگەن لەبەرئەوەی ئەو ڕووداوانەی کەتێدا دەژین زۆر پرسیاریان لەلا دروست دەکات و ئاوێتە دەبن لەگەڵ ڕووداوەکان، بەشێوەیەکی باش لێ تێدەگەن ئەگەر یەکێك هەبێت ڕووداوەکانیان بەڕوونی

بۆ باس بکات و بەشێوەیەکی ڕاستگۆیانە وەڵامی پرسیارەکانیان بداتەوە.

لەبەرئەوە زانین و تێگەیشتنی کارە ڕامیارییەکان ڕۆڵێکی کاریگەر دەبینێت لە پاراستنی تەندروستی دەروون و سەلامەتی ژیری ئەو منداڵانەی کە ناچار دەکرێن بۆ ڕووبەڕووبونەوەی توندو تیژی و ستەمی ڕامیاری.

لەوانەیە شیکردنەوەیەکی ڕامیارییانە بۆ ڕووداوەکان تاکە ڕێگا بێت بۆ تێگەیشتن لە لێدان و ستەم و شتە جەرگ بڕەکان بۆ خۆڕاگرتن لە بەرامبەریاندا.

لەم ڕوانگەیەوە گفتوگۆکردن لەگەڵ منداڵ دەربارەی کارە ڕامیارییەکان لە بەرژەوەندی دەبێت، و بەم شێوەیە بەشداری دەکەین لەپاڵ پشت کردنی کەسایەتی منداڵ و پتەوکردنی پێکهاتەی دەروونی و مێشکی کە کاتێک متمانەی تەواویان پێ ببەخشین.

3-خەفەت و بێبەش بوون:-

هەست کردن بەبێبەش بوون هەستێکە باڵ دەکێشێت بەسەر مرۆڤدا لەبارودۆخی تێکۆشانی نەتەوەییدا، هەستێکە کە زاڵە بەسەر ڕۆڵەکانی گەلێکدا بە شێوەیەکی بەردەوام بەجۆرێک کە ڕێگاکانی پشوو ئارامی لە بناغەوە ون و نادیارە، هەروەها نادیاربوونی بنەماکانی بەختەوەری ژیانە، خەڵکە خۆشەویستەکانیان یەک بەدوای یەکدا لەدەست دەدەن و لەبیر دەکەن گەر بە کوشتن بێ یان دەستگیرکردن یان بە دوور خستنەوەیانەوە بێت.

هەروەها خەون ئاواتەکانیشیان لەدەست دەدەن، کەس و کاری شەهیدان دەزانن کە ڕۆژێک لە ڕۆژان ژیان وەک جارانی ناپێتەوە، و هەر کەسێک بەم تاقیکردنەوەیەدا تێپەڕی بێت تێ دەگات کە گەڕانەوەی ئاو بۆ سەرچاوەکانیان کارێکە کاتێکی درێژی دەوێت.

پرۆسەی ڕزگاربوون و تێپەڕبوون لەم کێشە پڕ لەخەم و ئازارە شتێکی ئاسایییە کە لە سەرەتاوە ڕاستی ڕووداوەکان تێ دەگەین و بەتوندی نیگاری ئەو ڕووداوانە بکەین.

ژیانی ڕۆژانەمان دەگوازرێنین وەک ئەوەی کەهیچ ڕووی نەدابێت و وابیر دەکەینەوە کە کەسە ون بووەکانمان لەهەر ساتێکدا بێت لە دەرگاوە خۆیان دەکەنەوە بە ژووردا و دڵە ڕاوکێکانمان نامێنێت هەروەها خۆمان سەرزەنشت دەکەین بۆئەوەی کە ڕووی داوە هەست بەگوناح و کەمتەرخەمی دەکەین و لێپرسراوێتی ئەم کارەساتە دڵ تەزێنە دەخەینە ئەستۆی خۆمان.

سەبارەت بە خۆرزگارکردن لەو کردارو مەبەستانەی کە تایبەتن بەو کەسانەی خۆشمان دەوێن گرانترین ئەرکە کە ڕووبەڕوی دەبینەوە.

لەکاتی هەوڵدان بۆ هەستان بەم کارە هەستکردن بە تاوان یاخود کەمتەرخەمی زیاد دەکات و خەریکە بڕوا دەکەین بەوەی کە تازە پێویستمان بەجل و بەرگ و ئەرشت و مەکانە نەماوە کە ئەوە کەسە بەجێی هێشتووە.

دواتریش زۆر بە هێواشی هەستکردن بەو کارەساتە دڵ تەزێنە باڵ دەکێشێت بەسەرماندا و تێ دەگەین لەڕاستیدا ئەوە کارەساتە و ناتوانین پشت گوێی بخەین و لەو کاتەدا هەست بە خەم و خەفەتێکی قووڵ دەکەین و بەگریان ئازارکەمان دەردەبڕین و فرمێسکی زۆری بۆ دەڕێژین.

هەستێکی جیاواز لە توڕەبوون و نائومێدی بە توندی بەسەر دڵ و دەروون و سۆزماندا زاڵ دەبێت.

بێگومان ئەم کردارە بە قۆناغە لەسەرخۆکانی زۆر گرنگە و مرۆڤ پێویستی بە هێزێکی زۆرە لەهەمان کاتدا پێویستی بە ماوەیەک لە کات هەیە تاوەکو لەو ماوەیەدا بە ڕابردووی خۆیدا بچێتەوە، پێش ئەوەی کە توانایدا هەبێت خۆی بدات بەدەست واقیع و ڕەفتاری لەگەڵدا بکات.

ئامادەبوون لە مەراسیمی پرسە و سەرەخۆشی هاوڕێ و کەسوکاری شەهیدان و هاندانی خەڵکانی دی بەشداریکردن بەو شەهیدانە ئەمانە هەموو لەلایەن دەروونییەوە پێویستن و گرنگن.

هەموو ئەم کارانە یارمەتیمان دەدەن بۆ بەردەوام بوون لە ژیان و نەهێشتنی خەم ئازار و بێ ئومێدی لە ژیانماندا.

ئەگەر بێینە سەر باسکردنی هەستکردن بە خەم لای منداڵان وەک هەستکردن بەخەم وایە لای گەورەکان، منداڵ بەردەوام هەوڵ دەدات بۆ زاڵبون بەسەر ئەو خەمەی کە دای دەگرێت کاتێک خۆشەویستێکی لە دەست دەدات.

منداڵ شێوازی تایبەتی خۆی هەیە لە دەربڕینی خەم و ئازارەکانی، خۆ ئەگەر ئەم کەش و هەوایەی منداڵ لە دەربڕینی

خەم و ئازارەکانی لای گەورەکان نەناسراو یان نەزانراوبێت ئەوا هیچ کاتێك سەرنجی نادەنێ و خەم و ئازاری منداڵەکانیان لەبیردەچێتەوە و هیچ گرنگی پێ نادەن.

ڕەفتارو ئاکاری منداڵ لەلامان ئاسان دەبێ کی تێ بگەین ئەگەر سەرنج بدەین کە پەیوەندی منداڵ بەو کەسەی کە خۆشی دەوێت بەمردن کۆتای نایەت.

هەروەها منداڵیش ئەوە ڕەت دەکاتەوە کە بڕوا بکات خۆشەویستێکی لەکیس چووەو بەردەوام دەبێ لە پەیوەندی کردن بەو کەسەوە کەلە دەستی یاوە وەك ئەوەی کە هێشتا لە ژیاندا بێت و وجودی هەبێت، ئەمەش لە ڕێگەی چەند کەش و هەوایەکی تایبەت بەخۆی.

هەروەها منداڵ لەسەرەتاوە بە یەکجاری ئەو هەواڵە لەبیری خۆی دەباتەوەو گەورەکان وادەزانن کەهیچ هەست و سۆزێکی نییە یان کاریگەر نەبووە بەوەی کە ڕووی داوە.

وای لێدێت کە منداڵەکە جۆرێك لەبەرگری دەروونی بۆ خۆی دروستکردبێت و بەخۆی دەڵێت (من بڕواناکەم، نابێت...) کە ئەو کەسە مردبێت یان لەدەست چووبێت.

دوای ئەوە منداڵ بەشەوقێکی زۆرەوە دەست دەکات بە گەڕان بەدوای کەسە مردووەکەدا، و قسەی لەگەڵ دەکات و یاری لەگەڵدا دەکات. منداڵ واخەیاڵ دەکات کە خوالێخۆشبوو لە بەردەمیدا ڕاوەستاوەو هەڵدەستێت بەو کارانەی کە پەیمانی پێداوە. هەست بەخەم و ئازارو بێتاقەتی ناکات دوای ئەوە نەبێ کە تێدەگات مردن ڕاستییەکەو گومانی تێدانییە.

هەروەها منداڵ سەرزەنشتی کەسە لەکیس چووەکە دەکات بەتوندی و لێی تووڕەدەبێت لەبەرئەوەی وەك چۆن منداڵ دەڵێ (نەیبردم لەگەڵ خۆی، یان ڕۆشت بەبێ ئەوەی بەمن بڵێ).

منداڵ هەست بەگوناح و کەمتەرخەمی دەکات لەبەرئەوەی نەیتوانیوە مردووەکە ڕزگار بکات پاشان بیردەکاتەوە چۆن ڕزگاری بکردایەو نەیهێشتایە بمرێت جۆرێك لەم خەیاڵانە لەلای منداڵ دروست دەبێت کە جۆرێکە لە دەربڕین بۆ بەرگری کردن لەخۆی کە کاتێك ئەو خەم و بێزارییە باڵ دەکێشێت بەسەر هەست و سۆزو بیرکردنەوەی منداڵەکەدا کە ئەوەش جۆرێکە لەبێ توانایی و بێ دەسەڵاتی لای منداڵان. شتێکی گران و ناڕەحەتە لەلای گەورەکان لەکاتی مردنی یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی بەمنداڵ بڵێت، بەڵام خراپترین چارەسەر کە هەندێك کەس پەنای بۆ دەبەن لەهەڵسوکەوتیانا لەگەڵ منداڵان ئەوەیە کە پەیمانی پێ بدەن کە کەسە مردووە کە کاتێکی تردا دەگەڕێتەوە یان هەر بێدەنگی لێ بکەین. هەروەها شێوازی هاندانی منداڵان بۆ لەبیربردنەوە کارێکە بەیەکجاری ڕەت دەکرێتەوەو نابێت بەکاربێت بەرامبەر بەمنداڵان.

باشتر وایە باسی بیرەوەری ئەو کەسە مردووە بکرێت پێکەوە لەگەڵ منداڵەکان و ئەگەر گریان هاوبەشی ئەو گریانەی منداڵەکان بکرێت چونکە بەشداری کردن جۆرێك لە خەمەکان کەم دەکاتەوەو ماوەی ڕزگاربوون و چاك بوونەوە لەو ئازارە کەمتر و خێراتر دەکات.

منداڵانیش زۆربەی کات خەمەکانیان بە وێنەکێشان دەردەبڕن و ئەو وێنانەش پڕن لە توندوتیژی و ئەو بابەتانەی کە پەیوەندیان بە مردنەوە هەیە، بۆ نموونە وێنەی ئەو شوێنە دەکێشن کە مردووەکە بۆی چووە، هەروەها بەهۆی یاریکردنەوە هەستی خۆی دەردەبڕێت و یاری (مردن و تەرم دەخاتە ناو یارییەکانیەوە).

4-منداڵ شتەکان تاقی دەکاتەوەو پاشان تێدەگات:-

کاتێك کە منداڵ تووشی تاقیکردنەوەیەکی تاڵ دەبێت وەك ڕووخاندنیماڵەکەی یاخود بەگژداچوونی سەربازەکان بۆی تووشی کارەساتێکی گەورە دەبێت لەزۆربەی کاتەکاندا، تووشبوونیش بەم کارەساتانە کاردانەوەیەکی سەرەتاو کتوپڕ دروست دەکات لەسەر، بارە دەروونییەکانی منداڵان لەم حاڵەتەدا لەبارێکی ئاساییەوە دەگۆڕێت وەك لەسەرخۆی و دڵ ئارامی بۆ ڕەتکردنەوەی هەست و نەستی و بێئەوەی وریابێت کە تووشی هەستکردن بە خنکان و سینەگوشاد بوون و شەکەتی دەبێت.

شوێنەوارو پاشماوە دەروونییەکان کە ڕووداوەکە بەجێی دەهێڵێت لەسەر منداڵەکە دەرناکەوێت تاچەند مانگێك یان چەند ساڵێك تێنەپەڕێت بەسەر ڕوودانی ڕووداوەکەدا.

ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە منداڵەکە توشی حاڵەتێك بووە کە چاکبوونەوەی نەبێت لەئەنجامی جەنگ و تاقیکردنەوە گرانەکان یان کاریگەری هەیە لەسەری بەدرێژایی ژیانی، ئەوەی لێرەدا دەیبینین ڕادەی گەورەی پێکهاتەی دەروونی مرۆڤە بۆ دابەشکردنی خەم و ئازارەکان بەسەر چەند قۆناغێکدا.

هەندێك جار لەنەمانی هەست و نەستەکان بێزاردەبین لەو بارودۆخە ترسناکەی خۆیدا، دواتر پاشگەزدەبینەوە و هەست بەبێزاری دەکەین لەگۆڕینی کاردانەوەمان دوای ئەو بارودۆخە، لەمەشەوە ئەوە هەڵدەبژێرین کەبیرمان دەچێت و ناتوانین لەوەی کەلە ناخماندایە ببورین تا بارودۆخی دەوروبەرمان ئاسایی نەبێتەوە.

بەڵام دواتر بیرەوەرییەکانمان دەگێڕینەوە بۆ ڕابردوو و وردەکارییەکان دەهێنینەوە یادی خۆمان کاتێك کە بە بارودۆخێکی هاوشێوەدا تێپەڕین ئەمەش بەتایبەت بە شێوەیەکی بەردەوام ڕوودەدات لەگەڵ ئەو گەلانەی بەهۆی سەرکوتکردنی ڕامیارییەوە لەلایەن داگیرکەرانەوە توشی کارەسات دەبن.

ئەسپی دەریایی

گیانەوەری بچوکی ئاوی لەگەڵ ژیانێکی عاشقانەدا

ئەحمەد محەمەد عەلی

د.(ئاماندا وینسنت) دەرچووی بەشی بایۆلۆژی لەپەیمانگەی (کمبریج) لەبەریتانیاو یەکێك لەدەریارانە ناوداروو بەناوبانگەکانی ئینگلیز لەبیرەوەریەکانی خۆیدا دەڵێت لەڕوانگەی منەوە هیچ شتێك سەرنج ڕاکێشتر لەبینینی ئەسپە دەریاییەیە عاشق پیشەکان نی‌یە.

لەپەنای زۆر لەو تایبەتمەندیانەی تایبەتن بە ئەسپی دەریاریی‌یەوە دەبێت بڵێین کەئەم گیانەوەری ئاوی‌یە تاکە بوونەوەری دەریایی‌یە کەبەشێوەی ستونی مەلەدەکات بەڵام لەپاڵ هەموو ئەمانەشدا تایبەتمەندی خۆشەویستی خێزانی ئەم گیانەوەرە دەبێت بەسەرنج ڕاکێشترین بابەتەکانی ئەم وتارە.

د. (ئاماندا وینسنت) دەڵێت کاتێك کەخەریکی مەلەو ئەنجامدانی ژێر ئاوی بووم لەکەنارەکانی سیدنی تووشی یەك جووت ئەسپی ئاوی بووم کەیەکێك لەوانە تورەکەی تۆڕەکەی لەلایەن گیاندارێکی نەناسراوەوە بریندارکرابوو و کۆرپەکانی بەتاڵان چووبوون.

لەسەر بنچینەی ناسینی پێشوی من چاك بوونەوەی ئەم برینە ماوەیەکی زۆری دەبرد.. لەگەڵ هەموو ئەم پێناسانەداو بەپێچەوانەی بۆچونەکانم کەچاوەڕوانیم لێدەکرد. جووتی ئەم ئەسپە دەریایی‌یە، هاوسەرە نەخۆشەکەی بەجێبهێڵێت و بکەوێتە دووای تاکێکی تازە ببینم کەهاوسەری ئەم گیانەوەرە بریندارە هەروەك پەرستارێك لەژورسەرتی و هەردەم پارێزگاری و چاوەدێری لێ دەکرد تائەو کاتەی هاوسەرەکەی چاك بووەوە. لەم کاتەدا هاوسەری ئەم گیانەوەرە بریندارە هەتا بەنزیك بوونەوەی ئەسپە

دەریاییەکانی دی ئەوانی لەخۆی دوور دەخستەوەو بەهیچ شێوەیەك بەهاوڕێیەتی ئەوان ڕازی نەبوو تائەو جێیەی لەکۆتاییدا کاتی ئاوس بوونی دووبارەی مێردەکەی گەیشت.

بەڵێ.. سەرتان سوڕنەمێنێت.. ئەمە هەڵەیەکی چاپ نییە.. ئەسپە دەریاییەکان تاکە بوونەوەری ڕووی زەوین کەنێرەکانیان ئاوس دەبن وەباوکەکان شیردەدەن بەکۆرپەلەو منداڵەکانی خۆیان ئەسپە دەریایی نێرەکان بەرپرسیارترین باوکی نێوان گیانەوەرانی ئەم گۆی زەویەن شێوەی ئاوس بوونی گیانەوەری نێر بەم ڕێگەیەیە کەمێیە تۆوەکانی خۆی دەڕێژێتە ناو ئەو تورەکە خورجینییەی هاوجووتە نێرەکەوەو لەناو تورەکەی گیانەوەرە نێرەکەوە چالاکی جوتگیری و لەدایك بوونی کۆرپەلە شێوە دەگرێت لێرە بەدواوە ئەسپی دەریایی باوك بەرپرسیارێتی لەدایکبوون، پەروەردە کردن، گەورەکردن و شیردانی منداڵەکانی کە 21 ڕۆژ درێژە دەکێشێت بەتەنیایی دەگرێتە ئەستۆ.

لەم ماوەیەدا هاوجوتە مێیەکە لەهاوجوتە نێرەکەی خۆی جیانابێتەوە بەڵکو هەموو ڕۆژێك بەیانیان چەند ڕانێك لەنێرو مێ بەرەو لای یەکتری دەکەونە جووڵەو هەزاران هاوجوتی مێ هاوجوتە نێرەکانی خۆیان لەناو ئەو کۆمەڵەدا دەناسنەوەو بۆماوەی 10 خولەك بەیەکەوە دەکەونە شادی و نازکێشانی یەکتری بەم شێوەیە کەهاوجووتە نێرەکە کلکی خۆی بەیەکێك لەلقەکانی ژێر ئاوەوە گرێ دەداو لەگەڵ هاوسەرەکەی خۆیدا جۆلانە دەکات و ئەوان بەگرێدانی کلکی خۆیان بەیەکترییەوە مانایەك دەبەخشنە ژیانی پێکەوە بوونی ژن و مێردایەتی سەر سوڕهێنەری خۆیان. ئەم کارە هەموو ڕۆژێك بۆماوەی 10 خولەك دوبارە دەبێتەوە.

ئەسپی دەریایی مێ لەکاتی جوتگیریدا (200) تۆو دەڕژێتە ناو تورەکەی هاوجوتە نێرەکەی خۆیەوەو نزیکەی سێ هەفتە درێژە دەکێشێت تاکۆرپەلەکانی ئەسپی دەریایی لەناو تورەکەکانەوە لەدایك بن و ئەمە لەهاوشێوەی خۆیدا بەکورت ترین سوڕی ئاوس بوونی گیانداران دادەنرێت.

وبۆدەست نیشانکردنی هاوسەری ئەسپە دەریاییەکان دەتوانین تایبەتمەندیەکی بێوێنەی دی دەست نیشان بکەین و ئەویش شارەزووی دولایەنەی توخمی نێرومێ بۆهەڵبژاردنی هاوسەری نێر یان مێی چاکتر وتوانای زاوزێی زیاتر کەهەم ئەسپە دەریایی نێرەکان و هەم نەژادی مێی ئەوان هەوڵ دەدات بۆبەدەست هێنانی هاوسەرێکی لایقی خۆی و ململانێیان پێکەوە هەیە.. بەڵام دەتوانین بڵێین مێیەکان لەم ناوەندەدا بەتەواوی ململانێی زیاترو دژوارتریان هەیە.

لەیەك ڕستەدا دەتوانین بڵێین دڵرفێنی زیاتر لەلایەن نێرەکانەوە دەست پێدەکات تاگیاندارە مێیەکان..

ئەسپە دەریاییە نێرەکان بەڕەنگی جۆراو جۆری زیاترو لاشەی گەورەتر زیاتر سەرنجی مێیەکان بەلای خۆیاندا ڕادەکێشن.

بێگومان لەگەڵ ئەم بۆچوونەی مندایت کەلەژیانی ئەسپە دەریاییەکاندا تایبەتمەندی ساکاری دنیای پیاوان بۆژنان پێچەوانە بۆتەوە، خوڕەوشتی جۆرەکانی مێ زیاتر هاوشێوەی نێرە لەدنیای گیانەوەرانی دیدا.

ئەسپە دەریایەکان لەکاتی جووت گیریدا بۆسووك کردنی خۆیان پێویستە کلکی خۆیان بەقەوزەو گیا دەریاییەکانەوە گرێ بدەن و بچنە پاڵ یەکترەوە ئەوان بەیەکەوە دەناڵێن لەوانەیە 9 کاژێر هاوجووتی نێرو مێ بناڵێنە یەکتری تاگیانەوەرە نێرەکە ئاوس بێت.

تێهەڵچونی فیزیایی باوکانی ئەسپی دەریاریی لەگەڵ یەکتریدا دیسان یەکێکە لەخاڵە سەرنج ڕاکێشەکان لەڕاستیدا لەکاتی تێهەڵچوونیاندا دیسانەوە کلکی خۆیان بەیەکەوە گرێ دەدەن و بەدەنوك و لمۆزی خۆیان ئەوەندە لەیەکتری دەدەن تایەکێکیان لەوپەڕی ماندوێتیدا هەڵدێت.

لەوانەیە ئەم پرسیارە لای ئێوەو هەرخوێنەرێکی دی دروست بێت کەبۆچی هاوجوتە مێیەکە بەدرێژی خولی ئاوس بوون هەروەفادارە بەهاوسەرەکەی وئەونێرانەی لەم ڕۆژانەدا لێی نزیك دەبنەوە دەریان دەکات؟

دەبێت بڵێین ژیانی عاشقانەی هاوسەرانی ئەسپە دەریاییکان لەنێوان ملیۆنەها نەژادی گیانەوەر ئاوییەکان دابێ وێنەیەو لەڕاستیدا ناتوانین هیچ گیانەوەرێکی ئاوی بدۆزینەوە کەتائەو ئەندازەیە ژیانی عاشقانە بێت و بەبنەما ڕەوشتییەکانەوە پابەندبێت.

کات ناسی ئەسپی دەریایش شیاوی یادکردنەوەیە ڕانە نێرەکان لەگەڵ ڕانە مێیەکان هەموو ڕۆژێك لەیەك کاتی دیاریکراو لەسەر پەیمانەکەیان لە شوێنێکی دیاریکراودا بەرەو لای یەکتری دەکەونە جووڵە لەم ژەمە چاوپێکەوتنەدا،

لەناو چەند سەد ئەسپی دەریاییدا هاوجووتی خۆیان دەدۆزنەوەو هەروەکو وتمان بۆماوەی 10 خولەك دەست دەکەن بەسەماو سوڕانەوەو جولانەکردن.. لەم ماوەیەدا ئەسپە دەریایە نێرەکان هەمیشە ئاوسن‌و لەکۆتایی ڕۆژی بیست‌و یەکەم کەکۆرپەلەی تازە لەدایك دەبن لەناو کیسەکان دێنە دەرەوە دوبارە تۆورێژی دەست پێدەکاتەوەو تۆوی تازە لەلایەن مێیەکەوە دەرێژرێتە ناو کیسەی گیانەوەرە نێرەکەوە.

کۆرپەلە تازە دەرهاتووەکان یەك ڕۆژ لە دەرەوەی کیسەکەدا خۆیان دەلکێنن بەباوکیانەوە بۆنەوەی خێرا لەدایك‌و باوکی خۆیان دوورنەکەونەوە باوکی ئەسپی دەریایی بەویۆنەیەوە کەشیر دەدەن بەمناڵەکانیان تەنیا بوونەوەری نێری دنیان کە هۆرمۆنی (پرولاکتین) یان هەیە.

ئەندازەی ئەسپی دەریایی لەدرێژیدا بەلای کەمەوە شەش‌و بەلای زۆرەوە سی‌و پێنج سانتیمەتر دەبێت‌و کێشی ئەوان لەچل گرام زیاتر نابێت ئەم گیاندارە بەهیچ شێوەیەك خۆش خۆراك نی‌یە خواردنی ئەو تەنها مەیگوە وردەکان‌و قەوزە دەریایی‌یەکان دەگرێتەوە بەڵام قرژاڵەکان‌و ماسی‌یەگەورەکان زیاتر ئارەزوو دەکەن کەخواردنی خۆیان لەئەسپە دەریایی‌یەکان پێك بهێنن. بەشێوەیەکی سروشتی زۆرینەی ئەسپە دەریایی‌کان تەمەنیان دیاری نەکراوە بەڵام بۆچوون وایە کەلەپێنج یاشەشساڵ تێناپەڕێت.

کاتێك ئەسپی دەریایی نێر بەهۆیەکەوە مێیەکەی خۆی لەدەست دەدات‌و لەڕۆژی دیاری کراودا بەوپەڕی سەرسوڕمانەوە هاوجوتەکەی خۆی نادۆزێتەوە لەناکاو بەغەرغەرە کردن لەحاڵێکدا کەدەنگێکی تایبەتی لێوەدێت کیسە بەتاڵەکەی خۆی نیشانی مێیەکانی دی ئەدات‌و بەدوای مێیەکدا دەگەڕێت لەناو ڕانەکەدا تەنیا بێت‌و جووتی نەبێت تا لەگەڵ ئەودا ژیانێکی تازە دەست پێ‌دەکات بەڵام لەگەڵ ئەم پێناسانەشدا تازەمانێك چارەنوس یەکێك لەم دوانە لەناونەبات ئەسپە دەریاییەکان بەناونیشانی تەنیا گیانەوەری ئاوی هاوجوتی دنیا لەکاتی ژیانی هاوبەشدا بەهیچ شێوەیەك هاوجوتێکی دی هەڵنابژێرێت وخیانەت لەهاوسەری خۆی ناکات ئەم باوەڕە دوولایەنە وەنەبونی خیانەت لەنێوان هاوجوتەکان بەیەکتری بەرهەمی دوو دیاردەی چاکن لەژیانی ئەم گیانەوەرانەدا یەکەم ئەمەیە کەهەر بیست ڕۆژ جارێك بەشێوەیەکی ڕێك‌و پێك بەچکەی تازە دەدرێت بەکۆمەڵگای ئەسپەوە دەریایی‌یەکان.

دووەم ئەمەیەکە چۆنیەتی نەوەکانی ئەوان هەمیشە چاك‌و ڕێژەی لەسەدا زاوزێی ئەوان بەشێوەیەکی نائاسایی لەسەرەوەیە.

لەکۆتایی‌دا لەتایبەتمەندی دەرمانی ئەم گیانەوەرە دەتوانین تۆزو خۆڵەمێشی وشکەوە بووی ئەسپی دەریایی ئاماژە پێ‌بکەین کەلەتێکەڵکردنی لەگەڵ هەندێك ماددەی دیدا یەکێك لەدەرمانە بەهێزەکانی مووی سەرپێك دێنێت لەهەمان کاتدا ئەم تێکەڵەیە یەکێکە لەبەهێزترین زەهرە ترسناکەکان بۆمرۆڤ.

هەروەها چینی‌یەکان لەخواردنی وشکەوە بووی ئەم گیانەوەرە بۆزیادکردنی ئیشتیهاوە بەهێزکردنی لایەنی سێکس تەنگە نەفەسی گرتنی دەمارەکان مەڵهەمێك بۆئەو برینانەی بەهۆی گازگرتنی گیاندارە هارەکانەوە دروست دەبێت بەکاردەهێنن.

سەرچاوە:

ڕاەزندگی/ دنیای زیبای حیوانات

ژ: 169

زانست
(چەمك و ئامانج، خەسڵەت و، جۆرەكانی)

ڕەفیق ساڵح

پێشەكی:

زانست یەكێك لە دەسكەوتەكانی فیكری مرۆڤایەتی یەو، دەرئەنجامی بەرهەمی مرۆڤایەتیش ئەدەب و ئایین و هونەریش دەگرێتەوە لەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆئەوەی زانستێك پێك بهێنێت ناكرێت لەهەموو دیاردەیەكی مرۆڤایەتی بكۆڵرێتەوە واتا دەكرێت دیاردەكان پۆلێن بكرێن بۆ:

1/1 ئەو دیاردانەی دەكرێت بخرێنە بەر توێژینەوەی زانستانە.

2/1 ئەودیاردانەی ناكرێت بخرێتە بەر توێژینەوەی زانستانە چونكە ئەنجامەكانی بە (تاكگەری) و ئەفراندن جیادەكرێتەوە.

2/ پێناسەی زانست، زانست چییە؟

بەچەند جۆرێك پێناسەی زانست كراوە لەوانە:

1/2 زانست ئەو زانیارییەی تا ئەوپەڕی ڕاستگۆیە.

2/2 زانست ئەو لقەی توێژینەوەیە كەپەیوەستە **بەقسەنێكی** گرێدراو بە ڕاستی پۆلێن كراوی جێگیرەوەو، یاسا گشتییەكان هەڵدەسوڕێنێت و ڕێساو بەرنامەی متمانە پێكراویان تێدایە، تاڕاستی و حەقیقەتە نوێیەكان لەچوارچێوەی ئەم توێژینەوەیەدا بدۆزێتەوە لەم دوو پێناسەیەوە بەو ئەنجامە دەگەین كە بەدوو شێوە وشەی زانست بەكاردەهێنرێت.

1-زانست بەواتای زانیاری ڕاستگۆ هەروەك دەڵێن مرۆڤی زیرەك توانای ئاوەزی بەندە، جگەرەكێشان زیان بە لەشساغی مرۆڤ دەگەیەنێت.. ئەم وتانە ڕاستی زانستین مەبەستمان لە ڕاستی ڕاستگۆ یا ڕاستەقینەیەو دەكرێت لەڕاستیان دڵنیابین و لێی بەگومان نەبین واتا دەكرێت هەركەس لێی بەگومان بێت پاش وردبوونەوەو لێكۆڵینەوەی گومانەكەی بڕەوێتەوەو دڵنیابێت دەكرێت لەڕێی پێڕەوكردنی توێژینەوەی زانستی Scientific method وە دڵنیابین لەوراستییەو بەرناوی زانستی بەرنامەی گەڕانە بەدوای زانیاری و مەعریفەداو ملكەچی ڕێگایەكی دیاریكراوەو ڕێ بەرهەكەس دەدات گومانی لەوئەنجامە هەبێت كەتوێژینەوەكەی پێ دەگات تادووبارەی بكاتەوەو لەڕاستی و دروستییەكەی دڵنیابێت.

واتا بەكارهێنانی بەربڵاوی وشەی زانست بریتییە لەوەی كە زانایەكەی ڕاستگۆیەو دەكرێت لەڕێی پەیڕەوكردنی بەرنامەی توێژینەوەی زانستانە لەڕاستییەكەی دڵنیابین.

2- زانست بەواتای مەعریفەیەكی پەیوەست بە هەر دیاردەیەكەوە كاتێك ئاماژە بەزانستی فیزیایی یا كیمیایی یا ئەندازیاری دەكەین ئەوا وشەی زانست بریتییە لە كۆمەڵێك مەعریفەی ڕاستی پێكەوە گرێدراو سەبارەت بەهەر دیاردەیەكی دەست نیشانكراو.

3- جۆرو سەرچاوەكانی مەعریفە:

كەی دەزانین:

زانست وەك حەقیقەتێكی ڕاست یا بارستەیەكی مەعریفە لە ئەدەب و هونەرو ئایین و مەعریفەكانی دیكە جیاوازە، مەرجە بەسەرچاوەكانی مەعریفە ئاشنا بین چوار سەرچاوەی سەرەكی بۆگشت مەعریفەكان هەن.

هەستەوەرو شارەزایی خۆیی، گوێزانەوە لەكسانی متمانەپێكراو، تێڕوانین و شیكردنەوەی فەلسەفی/ ئەقڵی، توێژینەوەی زانستی.

1/3 هەستەوەرو شارەزایی خۆیی سەرچاوەی مەعریفەی هەستن مرۆڤ ڕێژەیەكی زۆری ئەو زانیارییەی هەیەتی لەهەست و شارەزایی خۆیەوە سەرچاوەی گرتووە، مرۆڤ لەبارەی سروشتی ژینگەی دەوروبەی خۆی لەڕێی هەست و ئەزموونی خۆیەوە زۆر شت دەزانێت وەك شەو ڕۆژ، یەك بەدوای یەكدا هاتنی وەرزەكان، جۆرو خاسیەتی ڕووەك و گیانەوەرو..

بەو مەعریفانەی لەم سەرچاوانەوە دەست دەكەون دەگوترێت مەعریفەی هەستەوەر، كەهەستەوەرەكان سەرچاوەیەكی گرنگ و بنەڕەتین بەڵام سەرباری بایەخی ئەم سەرچاوەیە دوو كێشەی سەرەكی هەن.

1/1/3 ئەوەی كەسێك هەستی پێدەكات جیایە لەهەست كردنی كەسێكی دیكە لەتوانایشدا نیە بزانرێت كامیان هەڵەن.

2/1/3 ئەگەری هەڵەو تێكچوون لەئەنجامی خاسیەتە بنەڕەتییەكانی هەستەوەرەوە لەگۆڕێدایە، بۆنموونە مرۆڤ پێویستی بەچەند سەدە بووە تازانیویەتی ئەو زەوییەی لەسەری وەستاوە ڕوتەخت نییەو گۆییە، ئەستێرەیەكی بچوكەو ناكەوێتە چەقی گەردوونەوە بنچینەی گەردونیش نییە، هەروەك چەند سەدەی خایاندووە تا پەی بردووە بە هەبوونی بوونەوەری ورد كە بەچاو نابینرێن و تابەهۆی وردبینەوە توانیویەتی بیانبینێت.. یاهەست بە شەپۆلە دەنگییەكان بكات چونكە بەگوێ نابیسترێن بەمجۆرە دەكرێت هەستەوەرەكان سەرشێوێنەرین و بەهەڵەماندا ببەن و زانیاری ناڕاستمان پێبگەیەنن، هەروەها زانیاری تایبەتمان دەدەنێ كەناتوانین كەسانی دیكە لەڕاستییەكەی دڵنیابكەینەوە.

2/3 گواستنەوەی مەعریفە لەکەسانی متمانە پێکراوو جێی باوەڕ سەرچاوەی مەعریفە گوزاراوەکانە.

گواستنەوەی مەعریفە لەکەسانی دیکەوە وەک خێزان‌و قوتابخانەو هۆکارەکانی ڕاگەیاندن‌و.. دووەمین سەرچاوەی گواستنەوەی جۆرەکانی مەعریفەیە.. هۆی سەرەکی ئەم مەعریفەیە مرۆڤی پێ جیادەکرێتەوە لە بونەوەرە زیندووەکانی دیکە بۆ توانای ئاوەزی مرۆڤ دەگەڕێتەوەو مرۆڤ بەپێی ئاوەزی خۆی نەک بە هەستەوەرەکانی لەمەسەلەکان حاڵی دەبێت.

ئادەمیزاد لە دێرزەمانەوە لەرێی توێژینەوەوە بەکتێب‌و چاپکراوو هۆکارەکانی دیکەی پاراستنی مەعریفە بایەخی بەڕێکخستنی ئەم سەرچاوەیەی مەعریفەداوە ئەم توێژینەوەیە لەسەر بنەمای گواستنەوەی ڕێکو پێکی مەعریفی گرنگەکان کەڕێ بەمرۆڤ دەدەن بەبڕێکی زۆری مەعریفەی مێژوو جوگرافیاو زانستە سروشتییەکان‌و کارگێڕی‌و.. شارەزابێت.

بە مەعریفەیەک کەلەم سەرچاوەیەوە وەرگیرابێت دەگوترێت مەعریفەی گوزراوە سەرباری بایەخی ئەم جۆرە مەعریفەیە ئەگەری هەڵەی لێ بەدوور ناگیرێت، بەڵام پلەکەی پشت بەچەند هۆکارێک دەبەستێت کە سەرچاوەی مەعریفەت ئایا سەرچاوەی متمانە پێکراون یان نەء؟ بۆنمونە پشت بەستن بەکتێبێکی تایبەت بەکارگێڕی ئەگەری هەڵەی تێدا هەر زۆر کەمترە لەوەی مرۆڤ لەو باسەدا بەنەزانێک یا بەهاوڕێیەکی بێ ئەزمون لەبواری کارگێڕیدا پشت ببەستێت.

گرفتێکی دیکەی مەعریفەی گوزراوە دڵنیانەبوونە لە ڕاستگۆیی زانیاریەکانی، چونکە بەجۆرێک ناگەوێتە بەردەست کە ڕێ بەکەسانی دیکە بدات لەڕاستی‌و دروستییەکەی دڵنیابن بۆنمونە کاتێک مێژووی بەرەوپێش چوونی فیکری کارگێڕیمان خوێند پێویستمان بەزیاتر لە 50 ساڵ بوو تابزانین هەموو ئەوەی فێری بووین زۆر وردە نەبووە.

3/3 شیکردنەوەو بەڵگەهێنانەوە سەرچاوەی مەعریفەی هەڵهێنجراو یا فەلسەفین

مرۆڤ کاتێک بیر لەدیاردەیەک دەکاتەوەو تێڕی ڕادەمێنێت پێدەچێت سەری سوڕبمێنێت‌و لەبارەیەوە ئەنجام‌و مەعریفەی نوێی دەست بکەوێت فەیلەسوفەکان لەرێی شیکردنەوەو بەڵگە هێنانەوە توانیویانە مەعریفەو حەقیقەتی نوێیان دەست بکەوێت‌و، پەرەیان بەبەرنامەی شیکردنەوەی مەنتیقی داوە تا یاریدەیان بدات لەڕاستییەکان نزیک ببنەوە ئەگەری هەڵەیش کەم بکەنەوە ئەم شێوازە لەپێکهێنانی مەعریفەدا هەر تایبەت نیە بەفەیلەسوفەکان بەڵکو چالاکیەکی باوی ئاوەزی مرۆڤ دەنوێنێت کەلە شیکردنەوەی زۆر دیاردەی سەرسوڕهێنەر پشتی پێ دەبەستین.

بەمەعریفەیەک لەم سەرچاوەوە پێک بێت دەگوترێت فەلسەفەی تێڕامان یا شیکاری‌و سەرچاوەیەکی گرنگی زۆر مەعریفەی گرنگیشە کەلای مرۆڤ کۆبۆتەوە بەتایبەتی پێش پێکەیشتنی شێوازی بەرنامەی زانستانە.

سەرەڕای بایەخی ئەم سەرچاوەیەی مەعریفە بەڵام گیروگرفتی گرنگی تێدانیە گرنگتریتیان ئەوەیە بەزەحمەت لەڕاستی‌و دروستی‌و ڕاستگۆیی ئەنجامەکانی دڵنیادەبین پێدەچێت دوو فەیلەسوفی زیرەک وەک یەک شارەزاو پێتوڵ‌و هەردووکیان لەدیاردەیەک رابمێنن‌و هەریەکەیان بەئەنجامێک بەبێ ئەوەی هیچ کامێکیان بتوانرێت دروستی دەرئەنجامەکانی بسەلمێنێت.

4/3 ئەزمون سەرچاوەیەکی مەعریفەی زانستییە.

توێژینەوەی ئەزمونی‌و تاقیکەیی چوارەم سەرچاوەی مەعریفەیە کەبەپێی بەرنامەو شێوازێک جێبەجێ دەکرێت کە زانایان بەوردی دەست نیشانی دەکەن تا ئەگەری ڕوودانی هەڵەکردن کەم بکەنەوەو ئەنجامێک بەدەست بهێنن ئەوپەڕی ڕاست‌و دروست بێ‌و بتوانرێ لەڕاستییەکەی دڵنیابین.

بەمەعریفەیەک لەم سەرچاوەیەوە پێک بێت دەگوترێت توێژینەوەی زانستانەو هەڵهێنجانی ڕێک‌و پێکە بەمەبەستی دۆزینەوەی ڕاستی‌و ڕێسای گشتی، سەرباری ئەوەی دەکرێت ئەم مەعریفەیە بەکەسانی دیکەی بگەیەنرێت‌و لەڕاستییەکەشی دڵنیابین تا مەرجەکانی توێژینەوەی زانستانە فەراهەم ببێت دەبێت بەپێی بەرنامەو ڕێگایەک جێبەجێبکرێت بتوانرێت بۆ کەسانی دیکەش باس بکرێت هەروەها بتوانرێت دووبارە بکرێتەوەو لەڕاستییەکەی دڵنیابین زانایان بەم بەرنامەیە دەڵێن توێژینەوەی زانستانە کەلەرێگاو بەرنامەی دەست نیشانکراو دەگەڕێتەوە کەتوێژەرەوە پابەندە پێی‌و بەجۆرێک هەرکەس بەنیازی دووبارەکردنەوەی بێت بەپێڕەوکردنی هەمان هەنگاو بگاتە هەمان ئەنجام‌و بەمجۆرە کەسانی دیکە بەم مەعریفەیە ئاشنادەبن بەو پێیەی ڕاستە‌و دەکرێت لێی دڵنیابین.

بەمەعریفەیەک لەم سەرچاوەیەوە پێک بێت دەگوترێت زانست یامەعریفەی ڕاستگۆ چونکە مەعریفەیەک مەعریفەیەکە پسپۆڕان‌و کەسانی تایبەتمەند دەتوانن لێی دڵنیابن‌و لەسەر ئەم بنەمایەش بیگەیەنن بەکەسانی دیکە.

4/ خاسیەتەکانی ئەو دیاردانەی کەدەکرێت لێیان بکۆڵرێتەوە.

ناکرێت بەبەرنامەی زانستی لەهەموو دیاردەیەک بکۆڵرێتەوە، هەروەها دیاردە مرۆڤایەتییەکانی وەک ئایین‌و ئەدەب‌و هونەرو فەلسەفەیش دەکرێتەوە ئەمانە زانست نین‌و ناکرێت بە بەرنامەی زانستانە لێیان بکۆڵرێتەوە ئەو دیاردانەی کەدەکرێت بەبەرنامەی زانستانە لێیان بکۆڵینەوە دەبێت ئەم دوو مەرجەیان تێدابێت.

1/4 ڕێک‌و پێکی: دیاردەیەک وەک زانست‌و بەبەرنامەی زانستانە بخوێنرێت‌و دەبێت تارادەیەک ڕێک‌و پێک‌و جێگیربێت ئەم ڕێک‌و پێکییە لەئەنجامی ئەو یاسایانەوەیە کەهەڵیدەسوڕێنن‌و دەکرێت توێژینەوەی زانستانە بدۆزێتەوە.

بۆنمونە بەرهەمی ئەدەبی‌و هونەری بەرهەمی ئەفراندنی تاکەکەسیش‌و ملکەچی یاساکانی هەڵسوڕاندن‌و ناکرێت بە بەرنامەی زانستانە بدۆزرێتەوە کارێکی هونەری یا ئەدەبی یاش بەرهەمی تاکەکەس‌و لەئەنجامی ئەفراندنی کەسەکە خۆیەوەیەتی واتا ئەو دیاردانەی ناڕێک‌و پێکن مادەی ئەدەبی‌و هونەرین‌و زانستی نین.

4/2 توانای ئاشکراکردنی ڕێک‌و پێکی بەچالاکی ئاوەز مەرجی دووەمی توانای ئاشکراکردنی ڕێک‌و پێکی بەپشت بەستن بەچالاکی ئاوەز دەبێت واتا پێویست ناکات پەنا بیرێتە بەر بڕوا یاشیکردنەوەی ڕوودانی‌و بەپێچەوانەوە بواری بایەخ پێدانی ئاین دەبێت نەک زانست چونکە گەیشتن بەڕاستی‌و وەرگرتنی پێویست بەبڕوا دەکات نەک هەر ئاوەز.

تێگەیشتن‌و شارەزایی مرۆڤ بۆژیانی مردن‌و خوداو.. هەربەوەندەوە گیرناخوات تەنها پشت بەچالاکی ئاوەز ببەسترێت بەڵکو پێویست بەوە دەکات بەبڕوا پشتگیری بکرێت.

5/ئامانجی زانست

ئامانجی زانست لەئامانجی هەریەکە لەئەدەب‌و هونەرو ئاین جیاوازە ئامانجی سەرەکی ئەدەب‌و هونەر بریتییە لە ئەفراندن‌و چەشەی بەرهەمی ئەفراندن‌و گەشەی هەستی هونەری یائەدەبی، هەروەها ئامانجی ئاینیش بریتییە لە ڕزگاری‌و خۆشگوزەرانی مرۆڤ.

بەڵام پرختەکەی ئامانجی زانست تێگەیشتنی دیاردەکانە کەلێی دەکۆڵرێتەوەو پێشبینی کردنیەتی‌و دواتر هەڵسوڕاندنی واتا گۆڕان‌و

ئاراستەکردنی گەر ئەوەیش نەکرێت بەهۆی فەراهەم نەبوونی مەعریفەی تەواوەتییەوە ئامانج پێشبینی کردنیەتی گەر ئەویش هەرنەکرێت ئەوا ئامانج تێگەیشتن و شیکردنەوەیەتی زانست تاپێگەیشتووتر بێت ئەوا مەعریفەی زانستی لەبارەیەوە زۆرترو وردتر دەبێت، ئالە بەدیهێنانی دوا ئامانجەکەیشەوە نزیک بینەوە کەهەڵسوڕاندن (تحکم)ە.

وا لەخوارەوە مانای هەریەکە لەو ئامانجانە روون دەکەینەوە:

5/1: شیکردنەوەی دیاردە:

لانی کەم وەك سەرەتایەك هەر زانستێك شیکردنەوەی دیاردەیەکە لێی دەکۆڵرێتەوەو تێگەیشتنی شێوە جیاوازەکانیەتی یەکسەمین و سادەترین ئامانجی زانستی کارگێڕی (بۆ نمونە) تێگەیشتنی کارگێڕییەو شێوە جیاجیاکانیەتی و، هۆی سەرکەوتنی هێندێك کەسی کارگێڕ و سەرنەکەوتنی هێندێکی دیکە چییە؟

2/5 پێشبینی کردنی دیاردە:

ئامانجی زانست هەر بەتەنها لێکدانەوەی دیاردە نیە بەڵکو پێشبینی کردنیەتی، دوا ئامانجی زانایانی کارگێڕی پێشبینی کردنی سەرکەوتنی بەڕێوەبەرێکی دەست نیشان کراوەو سەرنەکەوتنی کەسێکی دیکەیە پێش بینی کردنی زەوی چۆن چارەسەری گیروگرفتەکان دەکات یا چۆن ڕووبەڕوی گیروگیرفتێکی دیاریکراو دەبێتەوە.

بەدەست هێنانی ئامانجی پێش بینی کردن هەر زۆر ئاڵۆزە لەئامانجی لێکدانەوە، چونکە ئەمیان پێویستی بەزانیاری زیاترە لەبارەی ئەو خاسیەت و یاسانەی دیاردەکەی پێ هەڵدەسوڕێت بەجۆرێك بتوانرێت پێشبینی لەبارەی بکرێت، تابتوانین پێشبینی هەڵسوکەوتنی هەر بەڕێوەبەرێك بکەین پێویستمان بەزانیاری زۆرە لەبارەی هەڵسوکەوت و هۆکارە کاریگەرەکانییەوە.

5/3 هەڵسوڕان (کۆنترۆڵ کردن):

مەبەستمان ئاڕاستەکردنی دیاردە یا گۆڕینەیی بەهەر ڕێگایەك بێت و، هەڵسوڕاندن ئامانجی هەر زانستێکە، واتا بەکارهێنانی مەعریفەیە کەبەدەست دەهێنرێت تا ئەو دیاردەیەی کەوتووەتە بەر لێکۆڵینەوە هەڵبسوڕێنێت واتا گۆڕان و خولقاندن یا ئەفراندی شێوەی تازەیەتی دوا ئامانجی زانایانی کیمیا نەك هەر تێگەیشتنە لەخاسیەتی مادده یاپێشبینی ئەو گۆڕانانەی ڕوودەدەن بەهۆی چەند کارلێکی دیاریکراوە، بەڵکو بەکارهێنانی مەعریفەیە بۆ ڕودانی گۆڕانکاری یا بۆ پێکهێنانی ماددەی تازەیە یا چالاکی نوێیە کەلە سروشتدا بەشێوەیەکی ئاسایی روئادات دەکرێت هەمان شت بەسەر ئامانجەکانی زانایانی کارگێڕی داجێ بەجێ بکرێت کەتێگەیشتن نەك هەر لێکدانەوەی هەڵسوکەوتی هەر بەڕێوەبەرێك یا پێشبینی کردنییەتی هەڵسوکەوتی بەڵکو هەڵسوڕاندنییەتی بەجۆرێ کەسی تایبەتمەند پەنا بباتە بەر مەعریفە تاوا لەکەسی دیاریکراو بکات ببێتە کارگێڕێکی سەرکەوتوو.

بەدیهێنانی هەڵسوڕاندن لەبەدیهێنانی هەردوو ئامانجی لێکدانەوەو پێشبینی کردن زەحمەتترە، چونکە پێویستە وازی لێ بهێنرێت تاببێتە مەعریفەیەکی زانستی ئاڕادەی پێویست و بکرێت ئەوە جێ بەجێ بکرێت هەربۆیە سەرنج دەدەین ئەو زانستانەی زۆر کۆنن و تەمەنیان لە 500 ساڵ زیاترەو ئەو هەموو مەعریفەو. تێدا کۆبونەوە وەك کیمیاو فیزیاو.. دەتوانن هەرسێ ئامانجەکە بەدی بهێنن، بەڵام زانستە کۆمەڵایەتییەکان بەکارگێڕیشەوە کە تەمەنیان لە 100 ساڵ تێنەپەڕیوە هێشتا ئەوەندە مەعریفە کۆ بوەتەوەو هەر دەکرێت لێکدانەوەو هەندێك جاریش پێشبینی تێدابکرێت.

5/ جۆرەکانی زانست:

دەکرێت زانست بەچەند شێوەیەك پۆلێن بکرێت:

1/5 جۆرەکانی زانست بەپێی ماددەی زانستی:

1/1/5 زانستە سروشتییەکان: زانستی سروشتی (یاماددی Physical Sciences) لەدیاردە ماددییەکانی گەردوون دەکۆڵێتەوە وەك کیمیا، فیزیاو گەردونناسی و ڕووەك ناسی و..

2/1/5 زانستە کۆمەڵایەتییەکان Social Sciences

ماددەی سەرەکی و بنەڕەتی زانستە کۆمەڵایەتییەکان مرۆڤ و دامودەزگاکانیەتی وەك بونەوەرێکی کۆمەڵایەتی زانستە کۆمەڵایەتییەکان 8-10 زانستی جۆراو جۆر دەگرێتەوە وەك ئابوری و کۆمەڵناسی و سیاسەت و دەروونناسی و کارگێڕی و مرۆڤناسی (ئەنثرۆ پۆلۆجیا) ویاساو مێژوو..

2/5 جۆرەکانی زانست بەپێی ئامانجەکانی مەعریفە:

1/2/5 زانستی پەتی Pure Science لەم جۆرانەدا مەعریفە هەر لەپێناوی مەعریفەدا کۆدەکرێتەوە بەکارهێنانی بۆ زانستە جێبەجێکاری بەجێ دەهێڵرێت وەك فیزیاو بیرکاری و یاساو کۆمەڵناسی و.. زۆرجار کەسی تایبەتمەند لەزانستی پەتیدا وەك مامۆستا یاتوێژەرەوە کاردەکات.

2/2/5 زانستە جێبەجێکارییەکان:

ئەم زانستانە مەعریفە بەمەبەستی جێبەجێکردن لەژیانی زانستیدا بەکاردەهێنن زۆرجار سود لەو مەعریفە زۆرە دەبینێت کە زانستە پەتییەکان کۆیان کردۆتەوە بەجۆرێك ئەم جۆرە زانستە لەپلەی یەکەمدا بایەخ بەکۆکردنەوەی مەعریفە نادات بەڵکو بایەخ بەچۆنیەتی بەکارهێنانی مەعریفەو پەرەپێدانی ئەو تەکنیکانە دەدات کەڕێی پێدەدەن وەك زانستی دەرمانسازی و ئەندازیاری و پزیشکی و کارگێڕی.

3/5 جۆرەکانی زانست بەپێی سەربەخۆبوون یا هەمەلایەنبوونی دیاردەی

1/3/5 زانستە سنوردارەکان ئەم جۆرە زانستانە سنوریان دیاری کراوە بەجۆرێك کەسی تایبەتمەند دەتوانێت تەنها بۆخوێندنی خۆی تەرخان بکات بەتێپەڕبوونی کات شارەزایی باشی دەبێت لەو زانستەدا.

2/3/5 زانستە هەمەلایەنەکان:

ئەم جۆرە زانستانە بایەخ بەدیاردە بەیەکداچووەکان دەدەن و کەسی تایبەتمەند پێویستە شارەزایی لەزانستەکانی دیکەشدا هەبێت زانستە جێبەجێکاریەکان دەکرێت بینە زانستە هەمەلایەنەکان.

کەسی تایبەتمەند لەزانستی کارگێڕیدا پێویستە زانیاری لەبارەی کێشە ئابوری و سیاسی و یاسایی و هونەرییەکانەوە بێت تازیاتر بچێتە پێش کێشەی نوێ سەرهەڵدەدەن کەمەرجە شارەزابێت لەبارەیەوەو لێی بکۆڵێتەوە.

4/5 جۆرەکانی زانست بەپێی تەمەن:

1/4/5 زانستە کۆنەکان: زانایان نزیکەی 300- 400 ساڵ دەبێت کەوتوونەتە توێژینەوەی هەندێك دیاردەو بەمجۆرە مەعریفەی باشیان کۆکردوەتەوە وەك فیزیاو کیمیاو.

2/4/5 زانستە نوێیەکان: ئەم جۆرەیان زانستە کۆمەڵایەتییەکان دەگرێتەوە، هەروەك لقە زانستییەکانی زانستە کۆنەکانیش دەگرێتەوە وەك زانستی جینەکان و زانستی کۆمپیوتەر.